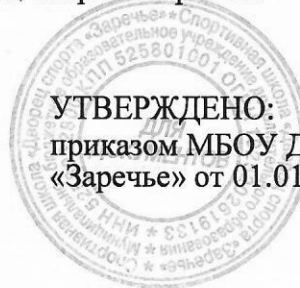


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Заречье»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье»
(Протокол от 01.01.2023)



УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ ДО СШ «ДС
«Заречье» от 01.01.2023 г. № 4

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1004)

Срок реализации: 7 лет
Возраст обучающихся: от 8 лет
Разработчик программы:
Филатова А.С.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общие положения

Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «плавание».

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.6. Календарный план воспитательной работы.

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

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

Учебно-тематический план.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «плаванию» разработана для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Дворец спорта «Заречье»:

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- в соответствии с приказом Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года, регистрационный № 71597);

- в соответствии правилами вида спорта «плавание» утвержденные приказом Минспорта России от 17.08.2018 N 728 (с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. N 37);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Приказа Минспорта России от 20.12.2022 N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "плавание";

- на основании Устава МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004;¹ (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по плаванию и для содействия успешному решению задач

физического воспитания детей школьного возраста.

В содержании дополнительной образовательной программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольные и контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов, как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки – всех возрастных групп. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Нормативная часть дополнительной образовательной программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической, спортивной, тактической, теоретической и психологической подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки.

В методической части дополнительной образовательной программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены планы спортивной подготовки, схемы годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Цели дополнительной образовательной программы:

Основная цель программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (НП); на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (УТЭ); на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом;

- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

2.1. Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием занятий разными видами плавания на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях.

Возрастной уровень спортивных достижений, конкуренция в борьбе за мировое первенство требуют постоянного повышения качества и организованности тренировочного процесса. Рост

достижений в плавании в большой мере определяется постоянным совершенствованием систем подготовки квалифицированных спортсменов. Под совершенствованием систем подразумевается различный подход к дозированию нагрузок на организм спортсмена.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает **решение следующих задач:**

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- организация содержательного досуга детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных, и соревновательных нагрузок.

В дополнительной образовательной программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «плавание» в спортивной школе. Таким образом, в дополнительной образовательной программе отражены все стороны тренировочного процесса.

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

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, а также соответствие разрядным требованиям. Спортивная подготовка в виде спорта «плавание» регламентируется ФССП по виду спорта «плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004) и осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Она включает учебно-тренировочные и спортивные мероприятия, предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» составляет:

Этап начальной подготовки (НП) – 2 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Год Обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем нагрузки в неделю в тренировочных часах	Требования по подготовке на конец тренировочного года
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						
1 год	8-9 лет	15	18	25	6	Промежуточная аттестация, б/р

2 год	9-10 лет	15	16	20	8	Промежуточная аттестация, 3ю.р., 2ю.р.
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)						
1 год	10-11 лет	12	13	14	12	Промежуточная аттестация, 3ю.р., 2ю.р.
2 год	11-12 лет	12	13	14	14	Промежуточная аттестация, 1ю.р, 3р.
3 год	12-13 лет	12	12	12	14	Промежуточная аттестация, 3р., 2р.
4 год	13-14 лет	12	12	12	16	Промежуточная аттестация, 2р., 1р.
5 год	14-15 лет	12	12	12	18	Промежуточная аттестация, 1 р., КМС
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА						
до 3-х лет	Не менее 12 лет	7	7	10	24	Промежуточная аттестация, КМС

- Минимальный количественный состав утвержден ФССП по виду спорта «плавание»
- На этапе совершенствования спортивного мастерства разряд учитывается на начало учебно-тренировочного года в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «плавание».

Способами проверки результатов освоения настоящей программы будут являться результат промежуточной аттестации (выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также соответствие разрядным требованиям. Что является основанием для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004. Представленный недельный режим тренировочной работы, может быть сокращён начиная с тренировочного этапа не более чем на 25%. Продолжительность занятий и их кратность в неделю в объединениях устанавливаются локальным нормативным актом организации, реализующей дополнительные общеобразовательные программы различной направленности, в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-1. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х академических часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х академических часов;
- в группах ССМ, где нагрузка составляет 28 часов и более – 4-х академических часов;

- при двухразовых тренировках в день – суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8-и академических часов.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет			До 3-х лет		
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
Количество часов в неделю	6	8	12	14	14	16	18	24	24	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	728	832	936	1248	1248	1248

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

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

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочевой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

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

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований				
	НП		УТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до трёх лет
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов, и формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т. п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему

соревнований для конкретной группы оказывает влияние всероссийских соревнований. Для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке (главным образом силовой). Количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты и федерации могут организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания – первенство Спортивных школ, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях) соревнования по сокращённой программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций). Важным является организация соревнований в летний период в программу которых можно включить контрольные нормативы по ОФП и СФП, сдача норм ГТО.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла-структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Нижегородской области, Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования городского округа города Нижний Новгород и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП. Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Объем учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

* При наличии финансовой возможности Учреждения

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем.

2.4. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

В МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий по следующему алгоритму действий:

Разработка плана самостоятельной работы на каждое занятие (неделю) с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня

самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

- Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.

- Контроль выполнения заданий.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение спортивная школа «Дворец спорта «Заречье» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год спортивной подготовки начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые реализуются только ему присущими средствами и методами тренировки.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных школах проводятся по планам спортивной подготовки. Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, рассчитан на 52 недели, где 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивных школ и на дополнительные 6 недель – предусмотрена самостоятельная работа (на этапе НП, УТЭ) и по индивидуальным планам для занимающихся (на этапе ССМ) спортивной подготовкой на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка». Продолжительность учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитана исходя из астрономического часа (60 минут).

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12-14	14-16-18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		15		12		7
1.	Общая физическая подготовка	178	216	281-315	315-266-300	262
2.	Специальная физическая подготовка	66	100	168-200	200-249-280	582

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	19-19	19-83-93	174
4.	Техническая подготовка	50	70	101-116	116-150-168	262
5.	Тактическая подготовка	4	5	15-22	22-18-20	35
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10-10	10-16-16	20
7.	Психологическая подготовка	3	4	12-18	18-16-20	34
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6-6	6-6-6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	2-6	6-8-10	12
10.	Судейская практика	-	-	4-8	8-9-11	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	3-3	3-4-4	8
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	3-5	5-7-8	42
Общее количество часов в год		312	416	624-728	728-832-936	1456

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТЭ		ССМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	до трёх лет
ОФП %	55 – 57	50 – 53	43 – 46	32 – 35	18 – 22
СФП %	18 – 21	23 – 25	26 – 29	30 – 34	40 – 45
Участие в спортивных соревнованиях%	–	1 – 2	2 – 4	10 – 12	12 – 14
Техническая подготовка %	16 – 19	16 – 19	16 – 20	18 – 22	18 – 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3 – 6	3 – 6	3 – 9	3 – 12	3 – 13
Инструкторская и судейская практика %	–	–	1 – 3	2 – 4	2 – 4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль%	1 – 3	1 – 3	2 – 4	2 – 4	4 – 6

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является важным аспектом работы тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами в работе с группами начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у обучающихся умение

преодолевать утомление и нежелание работать. С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма. В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта плавание и терминологии, принятой в виде спорта плавание; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения крешениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения кучебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</p>	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	В течение года
4. Развитие творческого мышления			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Работа с родителями (законными представителями) обучающихся.	Проведение родительских собраний: - правила поведения обучающихся; - техника безопасности обучающихся на занятиях; - своевременный медицинский осмотр.	В течение года

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных бесед/семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
12. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Краткое содержание тем, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

1. ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ.

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

3. ПРОВЕРКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ. ЗНАКОМСТВО С МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТОМ «ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК».

Принцип строгой ответственности: спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список: критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты; маскирует использование других запрещенных субстанций. Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год; Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов: list.rusada.ru. Принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Опасность БАДов: регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

Оформление разрешения на ТИ: критерии получения разрешения на ТИ; процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ретроактивное разрешение на ТИ.

4. ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ РУСАДА

Онлайн обучение на сайте РУСАДА: <https://newrusada.triagonal.net> с получением сертификата.

5. ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно - сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

6. ДОПИНГ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА.

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИМИДЖЕВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА.

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

8. ДОПИНГ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

9. ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

10. НАКАЗАНИЯ ЗА НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".

11. ПРОФИЛАКТИКА ДОПИНГА

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы);

выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

12. НЕ ДОПИНГОВЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг?	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2.Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов.	Ноябрь	
	3.Вред допинга на здоровье спортсмена	Январь	
	4.Профилактика допинга.	Март	
	5.Принципы и ценности чистого спорта.	Апрель	
	6.Как повысить результаты без допинга?	Июнь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов.	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.	Октябрь	
	3.Права и обязанности спортсменов, принцип строгой отчетности, виды нарушений, применение лекарственных средств, проверка препаратов риски использования пищевых добавок.	Ноябрь	
	4.Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушение.	Январь	
	5.Субстанции и методы, включенные в запрещенный список, применение лекарственных средств	Февраль	
	6.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.	Апрель	
	7.Наказания за нарушение антидопинговых правил.	Июнь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.	Сентябрь	Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами
	2.Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Октябрь	
	3.Психологические и имиджевые последствия допинга	Ноябрь	
	4.Предотвращение допинга в спорте.	Январь	
	5.Допинг-контроль.	Февраль	

	6. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.	Апрель	
	7. Основы методики антидопинговой профилактики.	Май	
	8. Процедура допинг-контроля.	Июнь	

2.8. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) до трех лет

№ п/п	содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на различных должностях	1
2.	Должностные обязанности спортивного судьи	1
3.	Этика поведения спортивных судей	1
4.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	1
	Итого часов	4

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной специализации) свыше трех лет

№ п/п	содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на различных должностях	2
2.	Должностные обязанности спортивного судьи	2
3.	Этика поведения спортивных судей	2
4.	Практическое применение методики судейства в качестве помощника судьи	2
5.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия	2
	Итого часов	10

План инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание	Количество часов
1.	Методика судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на должностях главной судейской коллегии	2
2.	Изучение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья»	2
3.	Изучение компьютерной программы FINA по судейству соревнований для спортсменов массовых разрядов	2
4.	Судейство соревнований в качестве судьи при участниках, судьи на поворотах	2
5.	Проведение учебно-тренировочного занятия	2
	Итого часов	10

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

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом, и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях

(кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины), врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Учебно-тренировочное занятие и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей самбиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение УТЗ;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование дней занятий и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном УТЗ и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона УТЗ;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующее УТЗ.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация; УТЗ в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин;
- прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Начальная подготовка	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
--	----------------------------------	----------------

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н). Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и избранном виде спорта;
- овладеть двигательными умениями и навыками.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
 - обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности;
- обеспечить сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются:

- текущим контролем (в течение года);
- промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий год (этап) спортивной подготовки).

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

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико- тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя. Текущая аттестация поводится тренером-преподавателем безоценочно.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«плавание»

(согласно минимальным требованиям приложения № 6 к ФССП по виду спорта «плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап спортивной специализации по виду спорта «плавание».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТЭ-1) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.3	9.5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ-1)*	Спортивный разряд 3- юношеский разряд 2- юношеский разряд		

* спортивный разряд указан на конец учебно-тренировочного года (УТЭ-1)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТЭ-2) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,5	4,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			4	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,3	8,0

3.Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ-2)*	Спортивный разряд 2- юношеский разряд 1- юношеский разряд

* спортивный разряд указан на конец учебно-тренировочного года (УТЭ-2)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТЭ-3) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.50
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			18	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.00	9.20
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,0	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			6	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,5	8,0

3.Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ-3)*	Спортивный разряд 1- юношеский разряд 3- спортивный разряд

* спортивный разряд указан на конец учебно-тренировочного года (УТЭ-3)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТЭ-4) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.40
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			20	15

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+8
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.8	9.00
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,5	5,0
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			6	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ-4)*	Спортивный разряд: 3- спортивный разряд 2- спортивный разряд		

* спортивный разряд указан на конец учебно-тренировочного года (УТЭ-4)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТЭ-5) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.05	5.35
1.2.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			25	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.7	8.9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			6,0	5,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			6	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			8,5	8,0

3.Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (УТЭ-4)*	Спортивный разряд: 2- спортивный разряд 1- спортивный разряд

* спортивный разряд указан на конец учебно-тренировочного года (УТЭ-5)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.4
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.0	9.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			9,0	8,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»*			

* спортивный разряд указан на начало учебно-тренировочного года (ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3)

III. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения

соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы

Начиная с тренировочного этапа спортивной специализации многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по структуре и по характеру отличаются от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи обще-подготовительного периода – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

В специально-подготовительном периоде – подготовительном периоде тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательным. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.)

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения

специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода – является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близким к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объёма тренировочной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность. Состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок.

Переходный период обычно длится от одной до четырёх недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания, дальние проплывы по естественным водоёмам и т. д.), со спортивными и подвижными играми.

3.1. Планирование годового цикла на этапе начальной подготовки

К занятиям на этапе начальной подготовки (НП) можно приступать в возрасте от 8 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Комплекуются группы примерно равного уровня подготовленности. Создаются группы для умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП) до года.

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе НП до года

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июл.-Авг.*	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
1	Общая физическая подготовка	14	14	17	15	12	12	15	12	12	13	5	36	177
2	Специальная физическая подготовка	6	6	5	6	5	6	7	6	7	7	5	-	66
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1

4	Техническая подготовка	5	5	4	3	5	5	5	6	5	5	2	-	50
5	Тактическая подготовка	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	4
6	Теоретическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
7	Психологическая подготовка	-	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
12	Восстановительные мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	3
	Всего:	27	28	26	27	23	23	28	28	26	28	12	36	312

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и/или «Специальная физическая подготовка»

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП) свыше года. Занятия группы начальной подготовки свыше года в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные занятия, применявшиеся ранее, в том числе игры на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают всё шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», сдыханием на 3,5,7 гребков и т. п.

После второго года начальной спортивной подготовки занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50м со старта в полной координации движений.

Годичный учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе НП свыше года

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
1	Общая физическая подготовка	16	16	17	16	16	15	17	16	16	15	8	48	216
2	Специальная физическая подготовка	11	9	10	9	9	8	11	9	10	9	5	-	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	4
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	3	-	70
5	Тактическая подготовка	1	1	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	5
6	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	3
7	Психологическая подготовка	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4

начальной подготовки 2-го года, а на их место набираются новички.

До конца тренировочного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех способов плавания и совершенствование в ней. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин.

К концу этапа занимающиеся должны проплывать 25м. кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники. Во втором полугодии 8-10 недель (2-2,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. А остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Всё это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

3.2. Планирование годичных циклов на тренировочном этапе спортивной специализации

Цель подготовки – на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов, выполнение массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта. На тренировочном этапе до 2 лет, по окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. На тренировочном этапе свыше двух лет в соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10–15 лет).

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учётом индивидуальных способностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движение туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногам в кроле на груди и на спине при облегчённых условиях их движений, развитие быстроты не специфическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно не специфическими средствами, путём развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, л/атлетических кроссов;
- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерской или стайерской специализации;
- воспитание экономичности, лёгкости и вариативности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции

Тренировочные нагрузки на учебно-тренировочном этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на данном этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т. д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объёма нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объёма плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. **Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и обще-подготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свёрнутом виде – до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.** Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 1500 м – прежде всего на внутри школьных соревнованиях).

Динамика парциальных объёмов нагрузки для этапов многолетней подготовки на ТСС представлена — в первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объёма составляют мало интенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона) 57.0%. Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные – от 7 до 10%. Скоростно-силовые упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1.3-1.7%, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1.0-1.3%).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить тренировочный этап спортивной специализации (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

Спортивная подготовка на УТЭ до трёх лет

Занятия охватывают 46 учебных недель. Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года подготовки является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах.

Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней гимнастики, разминки на суше; выполнять отдельно функции помощников судьи при участниках и секретаря на

соревнованиях своей группы.

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки на этапе УТЭ до трёх лет
(УТЭ-1)
12 часов**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
	1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
Общая физическая подготовка	19	23	19	21	20	19	20	22	18	19	9	72	281
Специальная физическая подготовка	16	15	16	16	15	15	16	16	15	18	10	-	168
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	-	-	19
Техническая подготовка	10	11	9	11	10	10	9	10	10	7	4	-	101
Тактическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	-	-	15
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	-	-	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Инструкторская практика	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Судейская практика	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
Восстановительные мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	3
Всего:	52	56	52	56	50	48	52	56	53	53	24	72	624

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и/или «Специальная физическая подготовка»

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки на этапе УТЭ до трёх лет
(УТЭ-2, УТЭ-3)
14 часов**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
	1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
Общая физическая подготовка	23	27	23	25	24	25	22	20	20	21	15	70	315
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1	1	2	1	2	3	3	2	-	-	19
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	7	-	116
Тактическая подготовка	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	-	22
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Психологическая подготовка	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	18
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6

Инструкторская практика	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	2	-	6
Судейская практика	2	-	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	1	-	1	1	-	5
Всего:	62	64	62	64	64	62	64	62	64	62	28	70	728

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и/или «Специальная физическая подготовка»

Планирование круглогодичной спортивной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации свыше трёх лет, представленного в (табл.22.1.; 22.2.).

Учебно-тренировочные занятия охватывают 46 недель дополнительные, и 6 недель – предусмотрена самостоятельная работа (на этапе НП, УТЭ) и по индивидуальным планам для занимающихся (на этапе ССМ) спортивной подготовкой на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка».. Учебно-тренировочный год спортивной подготовки разбивается на 2–3 макроцикла.

Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 1-го года спортивной подготовки

День недели	Упражнения	Дозировка
понедельник	На суше (35 мин) 1) разминка: упражнения в ходьбе и беге. ОРУ без предмета. 2) упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног 3) упражнения на растяжку 4) Скоростно-силовая подготовка На воде (55 мин) 1) разминка: 3х200м к/пл , во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду 2) 12х50м, совершенствование техники плавания способом на спине 3) 8*50м н/сп от 1 к 4 4) совершенствование техники плавания способом кролем на груди 6х50м 5) 300м кроль, акцент на технику движений и дыхание 6) совершенствование поворотов при плавании способом на спине 7) соревнование в скольжении на дальность в положении на спине Всего за тренировку: 2200м	5мин 10мин 10мин 10мин 600м 600м 400м 300м 300м 5мин 10мин
вторник	На суше (35 мин) 1) разминка: упражнения для укрепления мышц туловища и спины в положении лёжа и сидя 2) развитие гибкости 3) упражнения с набивными мячами 4) эстафета со скакалками На воде (55 мин) 1) разминка: 6х100м (кроль, н/сп, брасс) 2) 8х50м (25м бат + 25м н/сп), акцент на технику движений и дыхания 3) 12х50м совершенствование техники дельфина 4) 300м кроль, акцент на технику движений и дыхание 5) 6х50 Н кролем 6) эстафета по 15м (бат) 7) совершенствование старта и стартового разгона Всего за тренировку: 2200м	10мин 10мин 10мин 5мин 600м 400м 600м 300м 300м 5мин 10мин

среда	На суше (35 мин) 1) разминка: упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 2) упражнения имитирующие движения ногами в способе плавания кроль, дельфин 3) прыжки и приседания 4) эстафета с прыжками На воде (55 мин) 1) разминка; 500м кпл. 2) 6x100м совершенствование техники брасса 3) 8*75м брасс. внимание на хорошем продвижении вперед (1 к 4; 5 к 8) 4) 8x50м, (25м н/сп + 25м брасс) 5) 6x50м Н брассом, на наименьшее количество гребков 6) эстафета по 25м Н (с доской в руках) 7) совершенствование стартов и поворотов Всего за тренировку: 2100м	10мин 10мин 10мин 5мин 500м 600м 300м 400м 300м 10мин 10мин
четверг	На суше (35 мин) 1) разминка ОРУ в движении: 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 3) упражнения с набивными мячами в парах 4) эстафета с ведением и передачей б/б мячей На воде (55 мин) 1) разминка; 4x100м к/пл 2) 40x25м совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом, дельфином+сопротивление 3) 2(150м н/сп + 100м брасс + 100м кроль + 50м бат), внимание на технике движений, в паузах отдыха — 15 выдохов 4) 200м к/пл Н 5) учебные прыжки с низкого бортика, с тумбочки 6) совершенствование стартов и поворотов Всего за тренировку: 2400м	10мин 10мин 10мин 5мин 400м 1000м 800м 200м 10мин 10мин
пятница	На суше (35 мин) 1) разминка 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 3) имитационные упражнения: имитация техники кроля на груди; имитация техники дельфина; имитация основного положения дельфина. 4) эстафета На воде (55 мин) 1) разминка; 800м кпл, акцент внимания на правильном дыхании 2) 12x50м, совершенствование техники плавания кролем, на спине. брассом 3) 4x75м кроль, брасс, н/сп, бат на технику 4) 200м Н брассом, на наименьшее количество гребков 5) 25,50,75,100,75,50,25м основным способом с учетом времени 6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка 7) техника стартов и поворотов Всего за тренировку: 2300м	10мин 9мин 8мин 8мин 800м 600м 300м 200м 400м 10мин 10мин
суббота	На суше (35 мин) 1) разминка: чередование ходьбы и бега, ОРУ в движении 2) соревнования в прыжках в длину с/м 3) челночный бег 2(3x10м) На воде (55 мин) 1) разминка; 100м к/пл +100м н/сп + 100м брасс + 100м кроль + 100м батт, в паузах отдыха 15 выдохов в воду 2) 8*75м. упр. дельфином 3) 4*100 н.батт — совершенствование на оценку техники плавания 4) 25+50+75+50+25 осн.способом 5) игра в мяч на воде Всего за тренировку: 1725м	10мин 15мин 10мин 500м 600м 400м 225 20мин

Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 1-го года спортивной подготовки. Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 9000–12000 м. Основные

задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки на УТЭ свыше трёх лет
(УТЭ-4)
16 часов**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
	1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	10	96	266
Специальная физическая подготовка	25	24	24	24	22	24	24	25	24	24	10	-	250
Участие в спортивных соревнованиях	8	9	8	8	8	8	9	9	8	8	-	-	83
Техническая подготовка	15	15	15	14	14	14	15	15	14	15	4	-	150
Тактическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	-	18
Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	-	16
Психологическая подготовка	2	2	1	1	2	2	2	2	1			-	15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				3					3			-	6
Инструкторская практика		2		2							3	-	7
Судейская практика	2		2	1			1	1	1	2		-	10
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1								3		-	4
Восстановительные мероприятия		1			1		1		1		3	-	7
Всего:	72	74	70	72	65	66	72	72	70	71	32	96	832

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и/или «Специальная физическая подготовка»

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной подготовки на УТЭ свыше трёх лет
(УТЭ-5)
18 часов**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
	1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
Общая физическая подготовка	16	17	17	16	16	16	17	17	16	17	9	126	300
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	20	-	280
Участие в спортивных соревнованиях	9	12	8	12	6	6	9	9	8	8	6	-	93
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	15	15	17	17	8	-	168
Тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	-	20
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	-	-	16
Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	-	20

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Инструкторская практика	2	-	2	-	2	-	2	-	-	2	-	-	10
Судейская практика	-	-	2	1	1	3	-	2	2	-	-	-	11
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	4
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
Всего:	77	80	77	80	72	72	77	77	76	77	45	126	936

*предусмотрена самостоятельная работа на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и/или «Специальная физическая подготовка»

Типовой недельный микроцикл для учебно-тренировочной группы 4-го года спортивной подготовки

День недели	Упражнения	Дозировка
понедельник	В зале (45мин) 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ) 2) одиночные и парные упражнения на гибкость 3) упражнения с отягощениями 4) эстафеты На воде (90 мин) 1) разминка; 500м к/пл+4*200 упр. кпл 2) 1000м кролем 2-я половина быстрее первой (на технику) 3) 200м Н кролем + 2х100м Н батт, на технику 4) 12х100м (батт II, н/сп II, кролем II), отдых 30 сек 5) 200м Н брасс + 3х100м брасс III, на технику 6) 4*(4х50) Н всеми способами от 1 к 4 7) старты и повороты (акцент на дальность скольжения после старта и поворота) Всего за тренировку: 4200м	5мин 10мин 15мин 15мин 1300м 1000м 400м 1200м 500м 400м 10мин
вторник	В зале (45мин) 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ) 2) упражнения с набивными мячами 3) упражнения с резиновыми амортизаторами 4) прыжки со скакалкой На воде (90 мин) 1) разминка; 3х200м к/пл (в обратной последовательности способов) 2) 5х200м. отдых 45 сек (с улучшением, II, III) на технику 3) 10х100м. отдых 40 сек (II-III-IV) 4) 6х200м, III, на технику 4) 4х50м, V, со старта 5) старты и повороты Всего за тренировку: 4000м	10мин 15мин 15мин 5мин 600м 1000м 1000м 1200м 200м 10мин
среда	В зале (45мин) 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ) 2) упражнения на ловкость и гибкость 3) упражнения на укрепление мышц ног и туловища 4) прыжковые упражнения 5) имитационные упражнения На воде (90 мин) 1) разминка; 800м (25м батт +75м н/сп) 2) 10х100м кролем II, отдых 30сек 3) 4*200м к/пл, II 4) 300м + 4х50м Н брасс 5) 8х100м осн.способ 2х (3-III + 1-IV) 6) старты и повороты (акцент на скорость реакции при старте) 7) соревнования в скольжении со старта на дальность Всего за тренировку: 3900м	10мин 10мин 10мин 10мин 5мин 800м 1000м 800м 500м 800м 10мин 10мин
четверг	В зале (45мин)	

	1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ в движении) 2) круговая тренировка 3) игра в мини-баскетбол На воде (90 мин) 1) разминка; 2*(200м кролем + 200м упражнения на технику) 1-осн.способ, 2-доп.способ 2) 12x75м, отдых 30сек, II (последние 2-III) осн+доп.способ 3) 400м II + 300м II + 200м III +100м III, кроль инт 20-40сек 4) 4*100 м. упр. Осн. способ 5) 4*(100,75,50,25м.) кпл. отдых 1мин, II-III 6) совершенствование техники выполнения старта 7) 50м со старта IV Всего за тренировку: 3800м	10мин 20мин 15мин 800м 600м 1000м 400м 1000м 10мин 50м
пятница	В зале (45мин) 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ га месте) 2) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 3) упражнения с резиновыми амортизаторами 4) имитационные упражнения На воде (90 мин) 1) разминка; 2*600м (200м н/осн.способ. + 200м упр.осн. + 200м р.осн.способ) 2) 300м к/пл + 200м осн.способ + 100м н/осн. + 200м осн.способ+ 300м кроль, инт 60сек 3) 4x100м осн.способами, III, отдых 30 сек 4) 4x75м осн.способами, III, отдых 30 сек 5) 4x50м осн.способами, III, отдых 30 сек 6) 4x25м осн.способами, III, отдых 30 сек 7) 800м кроль на длинный гребок 8) эстафетное плавание всеми способами по 25м, V 2) техника стартов и поворотов Всего за тренировку: 4100м	10мин 10мин 15мин 10мин 1200м 1100м 400м 300м 200м 100м 800м 10мин
суббота	В зале (45мин) 1) разминка: (бег, ходьба, ОРУ в движении) 2) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 3) упражнения с набивными мячами 4) имитационные упражнения 5) игра в мини-баскетбол На воде (90 мин) 1) разминка; 800м кролем трубка+бол.лапатки 2) 4x200м. упражнение на технику (кроль на груди и спине) 3) 2*(200м Н, II+ 4x50м Н, IV с учетом времени) 4) 400м к/пл {50} II +4x100м к/пл, отдых 1мин, III с учетом времени 5) 100м со старта, IV доп.способ 6) 2*50м со старта, осн.способ 7) 4*25м со старта осн.способ 8) 200м брасс на скольжение 9) техника стартов и поворотов 10) игры и развлечения на воде 11) учебные прыжки в воду с тр 1м; с тр 3м. Всего за тренировку: 3700м	10мин 10мин 5мин 5мин 15мин 800м 800м 800м 800м 100м 100м 100м 200м 10мин 15мин 10мин

3.3. Планирование годовых циклов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки девушек и юношей (возраст 15–17 лет).

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, жёсткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной скоростной выносливости посредством преодолевающего усилия,

равного 40–50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25м и 50м;
- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции;
- увеличение суммарного объёма тренировочной работы;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряжённых нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряжённости в тренировочном процессе путём создания назанятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) сохраняется такой же, как и при подготовке занимающихся на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей юного спортсмена. Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) существенно отличаются от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные, возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется всё более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

- Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира. Учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

- Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристики специальной физической подготовленности.

- Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные

соревнования, тесты, обследования).

- Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объёмов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому. С ростом спортивного мастерства всё более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка;
- время выполнения поворота;
- время на финише;
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

Тренировочные нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировка пловца на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объёма работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов чётко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать всё более индивидуализированный характер. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме. Возраст обучающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно- силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей

Планирование подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется с учётом годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки учебно-тренировочных занятий.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе ССМ (28 часов)

Разделы подготовки	Месяцы												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май.	Июнь	Июль	Июль-Авг.*	
	1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31	32-36	36-40	41-44	45-46	47-52	
Общая физическая подготовка	19	20	19	19	19	19	19	19	19	23	23	44	262
Специальная физическая подготовка	43	43	43	44	43	43	43	44	43	43	6	144	582
Участие в спортивных соревнованиях	16	21	16	21	8	9	20	21	11	16	15	-	174
Техническая подготовка	26	25	26	25	26	26	26	25	26	26	5	-	262

Тактическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	-	35
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	-	34
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	8
Инструкторская практика	1	3	-	-	-	2	-	-	3	3	-	-	12
Судейская практика	2	-	3	3	3	-	3	3	-	-	-	-	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	8
Восстановительные мероприятия	6	6	5	2	1	5	7	6	2	2	-	-	42
Всего:	121	127	120	126	112	112	126	126	116	121	61	188	1456

*предусмотрен индивидуальный план работы на период ежегодного оплачиваемого отпуска тренера-преподавателя (июнь-август) с освоением раздела подготовки «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»

3.4. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице № в соответствии с Приказом Минспорта России от 20.12.2022 N 1284 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "плавание".

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед. Теоретическая подготовка в группах совершенствования спортивного проводится в виде бесед в процессе тренировки, в паузах отдыха между тренировочными занятиями, а также в виде отдельных занятий. Для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра видеоматериалов или бесед.

Теоретический материал распределяется равномерно на весь период спортивной подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например – меры предупреждения травматизма, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. д. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей

родине и гордости за неё.

**План теоретической подготовки на весь период обучения с указанием
предпочтительных сроков раскрытия содержания тем**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История Возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления Здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «плавание».

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

При составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий; календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При планировании спортивных результатов.

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

5.2 Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.3 Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – при прохождении индивидуального отбора (вновь поступающего из другого учреждения) или сдачи контрольно-переводных нормативов, а также спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» на начало учебно-тренировочного года.

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

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы в зависимости от этапа обучения (см. раздел 2.2. настоящей программы).

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрацию Учреждения о происшествиих всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

3. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

4. Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

5. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

6. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.

7. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил техники безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода из воды.

8. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать – отменить занятие.

9. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать в воду с головой, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м); наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30

12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован

Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 1999

Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001

Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000

Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс 2003

Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999

Физическая культура «Силовая подготовка для детей школьного возраста», методическое пособие – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.; М, изд НЦ ЭНАС 2003

Молодому коллеге – Озолин Н.Г. ФиС 1998

Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003

Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985

Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацирского В.М., М: ФиС 1981

Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – Волков Н.И., Олейников В.И., М: Спортакадемпредс, 2001

Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981 13

Гигиенический массаж и русская баня – Дубровский В.И., М: Шаг, 1993

Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.

1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980

Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002

Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986

Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983

Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования – Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой, М: ФиС, 1983

Плавание, Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), Кашкин А.А., Попов О.И Смирнов В.В., рецензент Т.М. Абсалямов – М: Советский спорт, 2004.

Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993

Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991

Плавание, Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) под редакцией Л.П.Макаренко и Т.М. Абсалямова – М, 1977.

Приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71597)

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации

Перечень интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами,

проходящими спортивную подготовку.

minsport.gov.ru;

russwimming.ru;

fina.org;

rsport.ria.ru;

FINA-sport;

plavaem.info;

plavanieinfo.

www.russada.ru

www.wada-ama.org

Программный материал для практических занятий

Средства обучения плаванию:

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- ❖ общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, элементы акробатики;
- ❖ подготовительные упражнения для освоения с водой;
- ❖ учебные прыжки в воду;
- ❖ игры и развлечения на воде;
- ❖ упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, элементы акробатики:

Общеразвивающие упражнения и специальные физические упражнения, элементы акробатики применяются в целях:

- ❖ повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- ❖ совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- ❖ организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.
- ❖ равновесие в основном положении – принять и.п.; подняться на носки и зафиксировать основное положение в течение 10сек.
- ❖ имитация техники дельфин.
- ❖ имитация техники кроль на груди.
- ❖ имитация техники кроль на спине.
- ❖ имитация техники брасс.

Для повышения уровня физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие, гимнастические упражнения; элементы акробатики (кувырки вперёд, назад, перекаты вперёд, назад, боком); спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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

❖ Для развития быстроты в учебно-тренировочные занятия включают спортивные и подвижные игры.

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

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия включают комплекс ОРУ и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами занятия.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают освоиться с новой непривычной средой и подготовиться к овладению техникой спортивного плавания. Эти упражнения обязательны для занимающихся любого возраста и любого уровня подготовленности – от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих неспортивными способами. Они являются основным учебным материалом первых занятий плавания, когда дети учатся постепенно преодолевать свой страх, опуская лицо в воду, неприятные ощущения от попадающей в рот, глаза, уши воды, всплывать и лежать на воде, открывать глаза в воде, делать выдох в воду, скользить по поверхности воды.

Упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха, т. е. в режиме дыхания, не характерном для плавания. Это улучшает плавучесть тела, помогает быстрее

почувствовать, что на поверхности воды можно держаться без всяких усилий.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Например: элементарные гребковые движения руками и ногами типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол» вырабатывают умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперёд в направлении движения, увеличивая длину скольжения. Практически скольжения – основные упражнения для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Многие упражнения для освоения с водой («поплавок», «медуза», «звёздочка», погружения в воду с головой и др.) становятся ненужными после того, как дети научатся с головой погружаться в воду, всплывать, лежать на воде и т. д., и в дальнейшем не включаться в занятия. Умения же делать выдох в воду, открывать глаза в воде и выполнять скольжения навсегда в техническом арсенале спортсмена.

Подготовительные упражнения с водой можно разделить в зависимости от направленности их воздействия на пять подгрупп:

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Выполнение этих упражнений способствует:

- появлению уверенности в непривычных условиях водной среды;
- ознакомлению с плотностью, вязкостью, температурой воды;
- воспитанию чувства опоры о воду.

Погружения в воду с головой и открывание глаз. Освоение упражнений этой группы помогает:

- устранить инстинктивный страх перед водой;
- почувствовать выталкивающую подъёмную силу воды;
- научит открывать глаза в воде, улучшая тем самым ориентировку в ней.

Всплывания и лежания на воде. При помощи этих упражнений новички:

- знакомятся с непривычным для них состоянием невесомости;
- осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении.

Дыхание в воде. Обучаясь основам дыхания в воде и его вариантам (имеется в виду выработка ритмичного дыхания), занимающиеся осваивают:

- навык задерживать дыхание на вдохе;
- умение выполнять выдох-вдох и затем задержку дыхания на вдохе;
- выдохи в воду.

Скольжения. Выполнение скольжений с различными положениями рук помогает освоить равновесие, обтекаемое положение тела в условиях, наиболее приближенных к плаванию.

Учебные прыжки в воду

При обучении плаванию особая роль отводится изучению прыжкам в воду. Выполнение простейших прыжков помогает:

- быстрее освоиться с водой, чему способствует длительное погружение с головой;
- успешному освоению стартового прыжка, так как прыжки в воду служат подводящими упражнениями для этого;
- последующему освоению прикладного плавания.

Прыжки в воду делают занятие плавания значительно эмоциональнее, интереснее. Дети любят прыгать в воду не меньше, чем играть. Это нужно иметь в виду при обучении плаванию детей в бассейнах, глубина которых не позволяет проводить игры и развлечения на воде. Прыжки в воду начинают разучивать на первых же занятиях плаванием (если бассейн в глубину достигает 110-120см.). Проводить обучение прыжкам в воду в глубоких бассейнах можно только после того, как дети научатся плавать.

Прыжки в воду проводятся как правило, в конце основной части занятия. Если занимающиеся освоили один или несколько прыжков, то урок можно начинать по команде преподавателя с прыжка в

воду. При проведении прыжков необходимо соблюдать правила техники безопасности, прыжки выполняются только по команде тренера. Когда занимающийся после прыжка отплывает на безопасное расстояние, подаётся команда для очередного прыжка.

Следует иметь в виду, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки выполняются с бортика бассейна. По мере овладения прыжком, высоту можно постепенно увеличивать (с бортика бассейна перейти на стартовую тумбочку, потом, если позволяют условия, – на трамплин высотой 1м, 3м, вышку 5м и т. д.).

Игры на воде

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием физического воспитания. При помощи игр решаются самые различные задачи:

- повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений;
- повышение эмоциональности на занятиях плаванием;
- укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества, чувства «локтя»;
- воспитание самостоятельности, инициативы, решительности.

При проведении игр обязательно соблюдение следующих методических требований:

- в каждой игре должна ставиться конкретная задача.
- игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности участников, оказывать положительное эмоциональное воздействие.
- игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

Игры, которые применяются на занятиях, можно разделить на три группы:

1. игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

2. игры с сюжетом;

3. командные игры.

Игры первой группы проводятся с новичками во время первых занятий по обучению плаванию на материале упражнений для освоения с водой. Это могут быть игры в преодолении сопротивления воды, с погружением под воду, всплыванием, выдохом и открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. Игры, не имеющие сюжета, просты и не требуют предварительного объяснения. К ним относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Кто дальше выполнит скольжение?». Участвуя в простейших играх, включающих элемент соревнования, каждый из новичков стремится быть первым среди выполняющих задание тренера. Это делает занятия более эмоциональными, повышает интерес детей к выполнению знакомых упражнений. Участие в таких играх воспитывает волевые качества.

Игры второй группы значительно сложнее игр, включающих элемент соревнования, и являются основным учебным материалом на занятиях плавания, для детей младшего школьного возраста. Их начинают применять после того, как новички освоятся с водой и будут уверенно чувствовать себя в новых условиях. Обычно сюжетные игры не требуют разделения участников на команды. Только в некоторых из этих игр необходимо разделение играющих на соревнующиеся группы, равные по силам. Перед игрой необходимо объяснить правила игры. К сюжетно-образным играм относятся: «Караси и карпы», «Поезд входит в тоннель», «рыбы и сети» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай – догоняй» – с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощённый вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока необходимо обязательно оценивать. Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие в них тренера.

Командные игры являются наиболее сложными, в них играющие объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки, умение взаимодействовать с товарищами. Они требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых качеств, умения управлять собой. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки. Поведение каждого играющего контролируется тренером и товарищами, вызывает их одобрение или порицание. Игры в воде следует проводить систематически в процессе занятий, последовательно усложняя их с возрастом занимающихся и прохождением

материала программы.

Игры и развлечения на воде включаются в конце основной части занятия и занимают 15- 20мин, а иногда и больше, в зависимости от содержания игры и задач занятия. Полный перечень с детальным описанием игр имеется в примерной программе по плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов – М; Советский спорт, [2004].

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись от дна ногами, а от воды руками, выпрыгивают из неё как можно выше.

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперёд (ноги на ширине плеч, руки прямые опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочерёдные движения руками в разных направлениях: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх.

«Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала передвигаются медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал» по мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочка»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу «раз, два, три — вот на место встали мы» играющие спешат занять места у причала.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите — карусель остановите» Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игра возобновляется в другую сторону.

«Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив руки на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается когда все «рыбы» будут пойманы. Основные правила игры:

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой;

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т. е. в круг, образованный руками водящих;

победителями считаются те, то к концу не попал в «сеть».

«Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», другой - «карпы». Как только ведущий произнесёт: «караси», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «караси» или «карпы». Подсчёт пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением под воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают под воду — так, чтобы скрылась под водой голова.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратную сторону.

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать друг друга в лицо водой. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

«Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий — «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося слова: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь под воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится

«жучком-паучком».

«Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

«Спрячься»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечёвкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая её). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

«Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна бассейна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

«Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошёл через «туннель», игроки, изображающие «туннель», заменяются игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии.

«Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде

ведущего играющие на каждой «станции» поочерёдно ныряют в обруч, под дорожкой и т. д. Когда все участники выполнят упражнения на своих «станциях», даётся команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех станциях.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды — это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспелет помощь»

«Слушай сигнал»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.

«Пятнашки»

Водящий (пятнашка) старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то становится «пятнашкой».

«Кто сделает кувырок»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочерёдно выполняют кувырки вперёд через разграничительную дорожку. Затем даётся команда выполнять кувырки назад.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т. е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, погружаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «вдох» или продолжительной «выдох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочерёдных вдохов и выдохов. Побеждает тот, чей фонтанчик бьёт сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

«Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочерёдно наклоняясь вперёд и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнёров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох.

«Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришёл первым к финишу и на

протяжении всей дистанции выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20м от места старта.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой под — живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывёт дальше.

«Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 сек. играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в стенку бассейна. По предварительной команде ведущего «на старт!» они поднимают руки вперёд-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «марш!» выполняют старт в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

1. Сидя на краю скамьи или на полу в упоре руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты – в частом темпе выполнять движения ногами кролем под команду.
2. То же упражнение, но в положении лёжа на груди.

В воде:

1. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем.
2. В положении на груди, взявшись за бортик или в упоре о дно бассейна, подтянув к поверхности воды таз и пятки, оттянув носки, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их в коленных суставах
3. Плавание при помощи ног кролем с доской.
4. Скольжение с движением ногами кролем и различными положениями рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; вдоль бёдер).

Упражнения для изучения движения рук и дыхания

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, смотря прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра – выполнять круговые движения руками («мельница»).
2. Это же упражнение с резиновыми амортизаторами.
3. То же, но с остановкой и нажимами в начале, середине и конце гребка.
4. Согласование дыхания с движениями одной руки, как при плавании кролем; стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, с упором одной рукой в колено, другая находится у бедра (конец «гребка») – повернуть голову в сторону руки, вытянутой назад у бедра и посмотреть на неё. В этом

же положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает «гребок» в положении у бедра.

5. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув одну руку вперёд, другая находится у бедра – повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать вдох и начать движение с одновременным выдохом.

В воде:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде – сделав вдох через рот, опустив лицо в воду и выполнить выдох.

2. Движения руками как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, опустив плечи и подбородок на воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра, глядя вперёд – выполнять гребки руками под живот, заканчивая их возможно более сзади.

3. То же упражнение, но в передвижении по дну.

4. Сделав вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнить движения руками, как при плавании кролем.

5. Скольжение с движениями руками кролем. Согласование дыхания с движениями одной рукой, как при плавании кролем.

6. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, касаясь плечами поверхности воды, с упором одной рукой в колено или взявшись за бортик, другая находится у бедра (конец гребка), повернув голову в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде – сделав вдох, начать движение рукой с одновременным выдохом в воду.

7. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении, но одна рука – в положении начала гребка впереди, другая – в положении конца гребка у бедра, голова повернута в сторону руки у бедра, лицо лежит на воде – сделав вдох, начать движения руками с одновременным выдохом.

8. То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна.

9. Попытки плавать кролем при помощи движений руками с поплавком между ногами в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, выполнить движения руками, как при плавании кролем с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой – три удара ногами. Считать вслух «1; 2; 3. 1; 2; 3.»

2. То же упражнение, но в согласовании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команду тренера – короткую «Вдох!» и продолжительную «Выдох!».

В воде:

1. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания.

2. Плавание кролем с попытками повернуть голову сделав вдох сначала 1 раз на несколько гребков, затем чаще. Сначала лучше дышать через два-три гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

3. Плавание кролем с полной координацией.

Кроль на спине.

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

В положении сидя на скамье выполнять движения кролем.

В воде:

1. Сидя на бортике бассейна, оттянув носки и опустив ноги в воду, делать под команду и счёт движения ногами кролем.

2. Лёжа на спине, взявшись руками на ширине плеч за край бортика и с упором верхней частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряжённое тело у поверхности воды. Под команду и счёт выполнять движения ногами кролем на спине.

3. Стоя на дне, руки вдоль туловища – согнуть ноги в коленных суставах и, оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем. Во время плавания рекомендуется делать гребковые движения кистями рук типа «восьмёрки»

4. То же упражнение, но с вытянутыми вверх руками.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания

На суше:

1. Стоя, одна рука вверх, другая у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница»)

2. То же, но лёжа вдоль скамьи.

В воде:

1. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнить гребок одной рукой и вернуть её в исходное положение, затем сделать то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например: 2-3, затем то же другой. Во время упражнения движения ногами выполняются непрерывно.

3. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (доской, поплавком.).

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше

1. Стоя, одна рука вверх, другая внизу у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами – на один «гребок» рукой три шага ногами.

2. То же в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками и плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.

2. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движения ногами и снова поменять положение рук.

3. Плавание кролем на спине.

Двухударный Дельфин

Упражнения для изучения техники дельфина

На суше – Изучение движений ногами:

1. В положении стоя руки вверх как в основном положении выполнять пружинящие движения тазом вперёд-назад.

2. И.п. – упор стоя на коленях на мате или коврик тыльной поверхностью стоп вниз. Приподняв таз, оторвав колени от пола, покачивающие движения за счёт умеренного сгибания и разгибания ног в коленных суставах. При выполнении упражнения нужно опираться на руки и оттянутые носки ног. Это упражнение позволяет прочувствовать, как нужно опираться о воду стопами и голеньями.

3. И.п. – то же, опираясь на руки и тыльную поверхность стоп, оттолкнуться от мата стопами и приподнять таз вверх. Упражнение выполняется в быстром темпе 10-20 раз.

В воде:

1. Лёжа на груди руки в основном положении выполнять движения ногами с раскачиванием таза вверх-вниз.

2. Нырание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди и у бёдер.

3. Плавание дельфином с помощью движений ногами с доской.

4. То же, но без доски

5. Упражнение с помощью движений ног дельфином – движение руками брассом.

На суше – Изучение движений руками:

1 И.п. – стоя на расстоянии вытянутых рук от стены, наклонившись вперёд, руки прямые. На счёт

«раз» прямые руки пронести через стороны вперёд и жёстко поставить на стену, плечи при этом по инерции движутся вниз, затем пружинисто вверх; на счёт «два» руки срываются с опоры, выполняют «гребок» до бёдер и без остановки начинают пронос вперёд и т. д.

В воде:

1. Стоя в наклоне на мелком месте у бортика бассейна, выполнить в воде описанное выше упражнение на суше.
2. В положении лёжа на груди, зацепившись ногами за сливное корытце или за разграничительную дорожку движения руками дельфином.
3. После скольжения выполнить 4-6 движений руками дельфином на задержке дыхания.
4. Плавание с помощью движений руками дельфином с дыханием (ноги поддерживаются поплавком).
5. Плавание с движениями руками дельфином и движениями ногами кролем.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше

1 И.п. – стойка ноги вместе, руки внизу. На счёт «и» ноги сгибаются в коленных суставах, прямые руки начинают подниматься через стороны вверх, на счёт «раз» – ноги энергично выпрямляются в коленных суставах и руки выносятся вверх; на счёт «и» – ноги снова сгибаются в коленных суставах и руки медленно начинают движение вниз, сгибаясь в локтевых суставах, на счёт «два» – снова выпрямляются ноги, руки выполняют «гребок» до бёдер и т. д.

В воде:

1. Плавание ногами дельфином гребками одной рукой, другая вытянута вперёд. Сначала выполняется на задержке дыхания, затем с дыханием, как при плавании кролем на груди споворотом головы в сторону гребущей руки. Надо следить за правильной координацией ударов ногами и движений руками. Первый удар имеет место во время входа руки в воду, второй совпадает с окончанием гребка. «Рабочую» руку можно менять через каждые 5-10 гребков, 25 или 50м. Это лучшее – упражнение для совершенствования координации движений в двух ударном дельфине, так как требует гораздо меньше затраты сил, чем плавание с полной координацией движений.
2. Плавание многоударным дельфином с заныряванием. После входа рук в воду они задерживаются в наплыве впереди, и пловец выполняет 2-4 движения ногами и туловищем, после чего руки делают гребок. В конце гребка выполняется вдох.
3. Плавание «раздельным» двух-ударным дельфином. Когда руки вытянуты вперёд после проноса – даётся пауза. В это время выполняется вдох, после чего голова опускается в воду.
4. Плавание «раздельным» дельфином. Когда руки закончат гребок у бёдер, даётся пауза. В это время выполняется вдох, ноги начинают замах для удара.
5. Плавание двух-ударным дельфином.

Брасс

Упражнения для изучения техники брасс

На суше – Изучение движений ног и дыхания:

1. Стоя боком к стене с упором в неё рукой, согнув одну ногу в коленном суставе, отведя голень в сторону и взявшись за стопу этой ноги рукой, отпустить руку и сделать толчок ногой до соединения с другой. Как при плавании брассом; повернуться другим боком к стене и выполнить тоже другой ногой.
2. Сидя на полу или на краю скамьи, в упоре руками сзади, выполнять движения ногами как при плавании брассом; медленно подтянув ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу: развернуть носки в стороны; описать полукруг, соединить ноги и вытянуть их на полу. Затем пауза. Методические указания: ноги подтягивать к себе медленно и мягко, разводив носки в стороны резко и быстро; смыкание ног проводить в одно движение быстро и сильно, после чего следует большая пауза. Во время подтягивания и толчка ноги не отрывать от пола. Упражнение выполнять под счёт тренера: на счёт «раз» подтянуть ноги; на «и» развести носки ног в стороны; на счёт «два» сделать толчок; на счёт «три» – пауза (скольжение).
3. Лёжа на скамье, выполнять движения ногами с помощью партнёра как при плавании брассом. Во время упражнения партнёр стоит со стороны ног. Подтягивание производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнёр берёт руками стопы и помогает

принять нужное исходное положение перед толчком. Затем, не выпуская ног помогает правильно воспроизвести движение и соединить ноги.

4. То же упражнение, но без помощи партнёра.

В воде:

1. Стоя лицом к стенке бассейна, взявшись руками за бортик, плотно прижавшись животом и бёдрами к стенке, присесть несколько раз и выпрямиться, разводя колени в стороны (они скользят по стенке).

2. Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик, согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за голеностопный сустав этой ноги рукой (рука и нога одноимённые). Отпустить руку и сделать толчок одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. То же выполнить другой ногой.

3. Лёжа на спине, взявшись руками за бортик, выполнять движения ногами как при плавании брассом. Методические указания: следить за правильным положением тела во время выполнения упражнения: поднять таз выше к поверхности воды, колени развести в стороны на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны».

4. Лёжа на груди, упираясь руками в дно или бортик бассейна, выполнять движения ногами брассом. Методические указания: при подтягивании ног колени разводить в стороны, выполнять толчок ногами в одно движение, после толчка сохранять длительную паузу (время «скольжения»), напрягая ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не утонули ноги.

5. Плавание при помощи ногами брассом с доской с задержкой дыхания, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. Методические указания: для того, чтобы обеспечить длительное скольжение после толчка ногами, необходимо напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра и тянуться вперёд в направлении движения; подтягивание ног выполнять медленно и мягко; разворачивать носки в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко.

6. Скольжение на груди с движениями ногами брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

7. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. Во время паузы – вдох, одновременно с толчком ногами – выдох.

8. Плавание брассом при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд или выполняют небольшие поддерживающие гребковые движения кистями. Во время скольжения или гребкового движения кистями рук – вдох, одновременно с толчком ногами выдох.

На суше – Изучение движений рук и дыхания:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки перед собой, развести руки в стороны-вниз (сделать гребок), согнуть в локтевых суставах и прижать к туловищу, после чего выпрямить вперёд в исходное положение.

2. Движения руками брассом с резиновыми амортизаторами.

3. Упражнения 1 и 2, но с остановками рук впереди и «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки вперёд, разводить руки в стороны-вниз и одновременно делать вдох, а во время выпрямления рук вперёд выполнять выдох

В воде:

1. Стоя на дне бассейна, ноги на ширине плеч, наклонившись и вытянув руки вперёд, плечи и подбородок касаются воды – выполнять движения руками брассом, сначала стоя на месте, затем в передвижении по дну. Методические указания: следить чтобы при выполнении гребка угол между руками был не больше 90°; плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды; выдерживать паузу в положении руки впереди; в конце гребка быстро опускать локти вниз.

2. Скольжение руками брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, затем выдохом в воду.

3. Плавание брассом с отдельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

4. Плавание брассом со слитой координацией с произвольным дыханием и с выдохом в воду через один-два цикла движений.

5. Плавание брассом со слитой координацией.

6. Плавание на спине брассом.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Из положения основная стойка, руки вытянуты вперёд – выполнить «гребок» руками и в конце его подтянуть одну ногу в исходное для толчка положение. Затем сделать толчок одной ногой брассом с одновременным выведением рук вперёд.

2. То же, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание брассом с раздельной координацией на задержке дыхания и с вольным дыханием.

2. Плавание брассом с укороченными гребками руками сначала с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.

3. Плавание брассом с раздельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

4. Плавание брассом со слитной координацией.

5. Плавание брассом на спине.

Упражнения для изучения техники стартов:

Старт из воды

1. Взяться прямыми руками за край бортика, упереться ногами в стенку бассейна на 10-20см. ниже поверхности воды и принять положение группировки. Затем оттолкнуться ногами от стенки бассейна и сделать скольжение на спине, предварительно вытянув руки вперёд под поверхностью воды.

2. То же, но кратчайшим путём провести руки вперёд над водой.

3. То же, но одновременно с движением руками выполнить толчок ногами, после чего прогнуться в пояснице и войти в воду, сразу же приблизить подбородок к груди и направить кисти рук вверх, что обеспечит движение тела к поверхности воды.

Старт с тумбочки

На суше:

1. Из положения основной стойки согнуть ноги в коленных суставах и, выполнив мах руками и толчок ногами прыгнуть вверх, при этом руки выпрямлены, кисти соединены, голова между руками.

2. То же, но из положения группировки.

3. То же, но из исходного положения стартового прыжка.

4. Выполнить старт под команду.

В воде:

1. Выполнить спады и прыжки в воду вниз головой.

2. Выполнить серию стартовых прыжков из разных исходных положений с целью поиска индивидуального стиля в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью спортсмена, а также его специализацией.

3. Выполнить серию стартовых прыжков по сигналу тренера.

Упражнения для изучения техники поворотов

Плоский поворот на груди

На суше:

1 Стоя лицом к стене на расстоянии 1-1,5м от неё, имитировать выполнение основных элементов поворота, подплыть к поворотной стенке и касание её рукой, группировку, вращение, постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение.

В воде:

1 Выполнить основные элементы поворота: касание рукой стенки, группировку, вращение и постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение – сначала с места, затем с подхода к стенке, с толчка и скольжения, с наплыва.

Поворот «маятником»

На суше:

1 Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага с упором на неё ладонью правой руки, левая вытянута назад – принять положение группировки (стоя на одной ноге, согнуть правую ногу и

прижать её колено к груди); согнуть правую руку и приблизить плечи к стене: оттолкнуться от стены рукой и поставить ногу на стену; соединить руки, оттолкнуться от стены и выполнить «скольжение».

В воде:

1. Взявшись рукой за бортик бассейна, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, другая рука вытянута вперёд – сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустит лицо в воду; соединить кисти рук, толкнуться ногами и выполнить скольжение.
2. Выполнить поворот с подхода, с толчка и скольжения, с наплыва.

Плоский поворот на спине

На суше:

1. Выполнить имитацию основных элементов поворота с места и «наплыва»

В воде:

1. Взявшись прямой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, повернувшись к ней лицом, другая рука вытянута назад – соединить руки впереди и выполнить толчок ногами и скольжение.
2. Выполнить поворот с толчка и скольжения, с наплыва.

Скоростные повороты Поворот кувырком вперёд

На суше:

1. Кувырки вперёд и назад в группировке, с шага, с прыжка.
2. Кувырки вперёд и назад через плечо.

В воде:

1. Кувырки вперёд согнувшись и в группировке после толчка ногами от дна бассейна
2. То же, но через дорожку.
3. Вращения в группировке на груди и спине.
4. Кувырки вперёд в группировке и согнувшись, с полу винтом после скольжения и плавания кролем на груди.
5. Стоя лицом к стенке бассейна на расстоянии 0,5-1м от неё и оттолкнувшись от дна, выполнить кувырок вперёд с постановкой ног на поворотную стенку в положении на спине с последующим толчком от стенки и скольжением на спине.
6. То же, но подход к повороту выполняется с толчка от дна бассейна после гребка обеими руками до бёдер, затем поочерёдных гребков руками до бёдер и, наконец, с наплывом кролем с полной координацией.
7. После наплыва кролем выполнить кувырок вперёд с поворотом плечами относительно продольной оси в момент вращения. Толчок от стенки бассейна и скольжение производится на боку с переходом в положение на груди.

Закрытый поворот на спине

В воде:

1. Выполнить скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, пробрасывая согнутые ноги через сторону над водой.
2. То же, но при плавании с полной координацией.
3. Выполнить поворот у стенки бассейна со скольжения после толчка, с наплыва кролем на спине.

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 бёдер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10 -20 м с помощью движений ногами кролем, руки впереди.
3. И.п. – стоя на суше в наклоне вперёд, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бёдер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчёркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопатками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бёдрами), с заведением руки после выхода её из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, 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 вперёд 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 вперёд (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 движением ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперёд, 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 заданным темпом и скоростью, 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, приходящимся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырёх-, и двух-ударной.
25. Плавание кролем на груди в усложнённых 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 облегчённых 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 бёдер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди на поверхности воды, другая – вверху.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впереди по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречным маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.

6. То же с лопатками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчёркнуто длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд 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 упражнениям 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 вперёд, 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 заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопатками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложнённых 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 облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс.

- 1 Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.
- 2 То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- 3 Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперёд.
- 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 счёт непрерывных движений ногами вниз брассом.
- 6 Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперёд и постепенно придаёт телу положение, близкое горизонтальному.
- 7 Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лёжа на груди, руки у бёдер, подбородок на поверхности воды.
- 8 Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперёд.
- 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 бёдрами.
- 13 Предыдущее упражнение, но без поплавка. Ноги у поверхности воды и расслаблены.

- 14 Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
- 15 Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.
- 16 Ныряние брассом на 10-12м с полной координацией движений и длинным гребком до бёдер. используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
- 17 Плавание брассом, согласовывая, два гребка руками с одним гребком ногами. 18 Плавание брассом, согласовывая, 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 25-50м) с плаванием брассом с обычным для избранного варианта движениями ногами.
- 21 Плавание брассом с заданным 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 непривычных движений ногами (руки вытянуты вперёд) и постоянным 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 облегчённых 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 впереди, одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперёд, верхняя у бедра.
3. То же, но обе руки у бёдер. применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперёд, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бёдер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. – руки у бёдер. плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двух-ударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху, на второй удар завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий и четвёртый удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперёд; на второй - завершить пронос руки и вытянуть её вперёд; на третий начать пронос левой руки вперёд, на четвёртый – завершить его и вытянуть руки вперёд, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперёд, затем назад и. п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бёдрами, 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, вперёд, направо, вперёд 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 вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущейруки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трёх различных вариантов движений руками; гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперёд) и т. д. в ритме двух-ударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остаётся 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 двумя руками, 3 гребка другойрукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бёдерв 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 бёдер, и поочерёдными 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 два гребка руками) или обе (на три гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бёдрами.
26. То же. но с касанием кистями бёдер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханиемна три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скоростьна отрезке.
30. Плавание дельфином в облегчённых 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 полёта и входа в воду руками – постараться прыгнуть и выполнить скольжение как можно дальше.
2. То же. но одна рука вытянута вперёд, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ и верх) присоединяется к руке, вытянутой вперёд.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятсывперёд.
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 плавательнымдвижениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом 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).

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

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

Повороты

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

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперёд и назад с полу винтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперёк бассейна.

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

7. Проплыв на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5м 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.

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 жёстко и прочно закреплённый навык становится препятствием для спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения всё новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определённые комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются сплаванием 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 четырёх 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 спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположное допускаемой ошибке.

Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничений нагрузки является относительная мощность выполнения упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина максимума потребления кислорода).

Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости, что соответствует медико-биологической классификации, но с учётом специфики плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. Упражнения могут считаться чисто алактатными при продолжительности менее 10 сек. Таких упражнений в спортивном плавании мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30сек. Поэтому V зону называют смешанной зоной алактатно-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время её выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что даёт возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции.