

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва «Юпитер»**

УТВЕРЖДЕНО:

1. Решением педагогического совета
МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер»
протокол от « 7 » мая 2015 г.
2. Приказом директора МАУ ДО
СДЮСШОР «Юпитер» № 345/1
от « 1 » августа 20 15 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта

ПЛАВАНИЕ

Срок реализации -10 лет

Разработчики программы
старший инструктор-методист
Ларина И.В.
старший тренер-преподаватель
отделения плавания
Насырова С.В.
тренеры-преподаватели:
Борминская О.А.
Богданова Ю.В.
Погожих Т.Б.

Рецензенты программы
Жижина И.В. – директор НТф ИРО СО, кпн
Глухова М.Ю. – директор ИМЦ ГГО, кпн

г. Нижний Тагил
2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	50
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	52
5.1	Список литературы	52
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	53
	ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями).
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.04.2013 N 164).
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554).
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. № 730).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание» (Москва, 2006г.).

Программа определяет основные направления и условия подготовки спортсменов по виду спорта плавание в период обучения и прохождения подготовки в МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер» на этапах начальной подготовки (ЭНП), на тренировочных этапах (ТЭ) и этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Новизна данной программы состоит в том, что она впервые адаптирована для учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность

практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравнивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обуславливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов – печени, сердца, почек, существенно облегчается. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Основными задачами реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях плаванием являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в плавании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по плаванию, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме

тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек, прошедших подготовку в группах по обучению плаванию, с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

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

Критерии

отбора для зачисления на этап начальной подготовки

Таблица 1

	нормативы	юноши девушки		
		5 баллов	4 балла	3 балла
1	• Выкрут прямых рук вперед- назад*	60 см	70 см	80 см
2	• Наклон вперед стоя	касание ладонью пола	касание кулаком пола	касание пальцами пола
3	• Подвижность голеностопного сустава	8 см	9 см	10 см
4	• Длина скольжения, «Стрела»	4 м	3 м	2 м
5	• Проплывание дистанции 25м в полной координации: - кроль на груди - кроль на спине	25 м	20 м	15 м
		25 м	20 м	15 м
6	• Весо-ростовой индекс (рост (см) – вес (кг))	120	110	100

* Содержание и методические указания выполнения нормативов представлены в разделе «Система контроля и зачетные требования».

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года;
- этап спортивного совершенствования – 2 года.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе предпрофессиональной подготовки.

В процессе многолетней подготовки решаются следующие задачи:

1) *на этапе начальной подготовки:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий плаванием.

2) *на тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):

- формирование оптимального уровня развития физических качеств;
- совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- выявление склонности к определенному способу и выбор основного (избранного) способа плавания;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, положительная динамика соревновательной деятельности;
- достижение устойчивой положительной мотивации к занятиям плаванием;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) *на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- совершенствование техники основного способа плавания;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технико-тактического мастерства и психологической подготовленности, соответствующих специфике плавания;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с индивидуальными особенностями;
- расширение соревновательной практики;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Содержание этапов спортивной подготовки (ССМ и ВСМ) определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми в СДЮСШОР, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с

требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица, успешно выполнившие тестовые задания соответствующие критериям отбора (Таблица 1) и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число выполнивших нормативы превышает план комплектования, тренерский совет отделения плавания школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания.

На этапе начальной подготовки осуществляется: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ).

Перевод и зачисление в тренировочные группы происходит на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися разрядных норм и требований.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

На данный этап прием не проводится. Перевод и зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из спортсменов успешно прошедших тренировочный этап подготовки, выполнивших норматив первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта, имеющих высокий уровень спортивной мотивации. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов ведется на основании планов индивидуальной подготовки.

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- самостоятельная работа, в т.ч. по индивидуальным планам (в обязательном порядке на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- участие в соревнованиях различного ранга;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Спортсмены, начиная с этапа спортивной специализации, должны участвовать в судействе соревнований.

РЕЖИМ РАБОТЫ

В основе режима работы: система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Таблица 2

Наименование этапа	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальный объем тренировочной нагрузки (учебных часов в неделю)	Требования к зачислению
Начальной подготовки	7	15	6-8	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, юношеских разрядов
Тренировочный	9	10-15	12-18	Выполнение разрядных норм и требований в соответствии с ЕВСК
Совершенствование спортивного мастерства	12	4-6	24	Подтверждение 1 спортивного разряда

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН 2.4.4.1251-03, приказа Министерства Спортa Российской Федерации от 3 апреля 2013 года № 164 (Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание и в соответствии с учетом техники безопасности).

Максимальный возраст обучающихся в группах – 18 лет.

Тренировочный процесс строится на основании годового календарного учебного плана-графика, рассчитанного в зависимости от этапа подготовки и составляет:

- НП – 42-44 недели;
- ТЭ – 46 недель;
- ССМ – 52 недели.

Обеспечение круглогодичности тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления)

обучающихся осуществляется следующим образом:

- в спортивно-оздоровительных лагерях с дневным пребыванием, в загородных спортивно-оздоровительных лагерях (продолжительность 3-4 недели – 18-21 день),

- участие обучающихся в тренировочных сборах (продолжительность 3 недели – 21 день), проводимых ДЮСШ и иными физкультурно-спортивными организациями, являющихся составной частью (продолжением) тренировочного процесса;

- самостоятельная работа обучающихся строится по индивидуальным планам подготовки (по рекомендациям тренера), может включать в себя ведение дневника тренировок и отдыха, просмотр и анализ соревнований различного уровня (по заданию тренера), изучение исторических фактов развития плавания и биографий знаменитых спортсменов-пловцов и т.д.

МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер» осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в условиях ГВФД.

Условия реализации программы обеспечиваются наличием:

- плавательного бассейна 25м с 5 дорожками;
- спортивного зала для занятий «сухим плаванием»;
- тренажерного зала;
- дополнительных и вспомогательных помещений (сауна, тренерская, комната для хранения инвентаря, раздевалки с душевыми);
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой группы от 42 недель и 2-6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, кроме этого устанавливаются каникулы продолжительностью 6-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	2	4	4	5	6	7	8	8
Общая физическая подготовка (%)	38	34	33	30	28	27	26	25	22	22
Специальная физическая подготовка (%)	18	25	27	29	31	33	34	36	40	42
Техническая подготовка (избранный вид спорта) (%)	30	27	26	24	23	22	21	20	17	15
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	10	9	8	7	7	6	6	5	5	5
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, инструкторская и судейская практика (%)	2	3	4	4	5	5	5	5	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2

2.2. Учебный план тренировочных занятий на учебный год МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер» (в академических часах)

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	7	7	22	22	37	43	52	88	88
Общая физическая подготовка	96	120	116	166	155	198	191	184	243	243
Специальная физическая подготовка	45	88	96	160	171	243	250	264	442	464
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	76	96	92	132	127	162	156	147	188	166
Другие виды спорта и подвижные игры	25	33	28	39	38	44	44	37	55	55
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, инструкторская и судейская практика	5	8	13	22	28	37	37	37	66	66
Восстановительные мероприятия	-	-	-	11	11	15	15	15	22	22
Самостоятельная работа (по индивидуальным планам)	-	-	-	-	-	-	-	-	72	72
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	-	-	-	-	-	-	-	72	72
Всего часов в неделю	6	8	8	12	12	16	16	18	24	24
Количество недель	42	44	44	46	46	46	46	46	52	52
Всего часов в год	252	352	352	552	552	736	736	828	1248	1248

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и этапа подготовки, и не может превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года 2-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов и при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по данной Программе и программам спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

1) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10	10 - 12
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6	6 - 8
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4	5 - 6

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований (см. Приложение 1). Чем выше стаж и квалификация пловцов, 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.

Кроме основного календаря официальных соревнований в школе проводятся дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические особенности многолетней подготовки пловцов

Лишь при наличии разносторонней функциональной базы и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализуются наиболее мощные резервы усложнения подготовки.

На рис. 4 представлена примерная динамика общих объемов плавательных нагрузок на различных этапах многолетней тренировки. Для всех пловцов тренировочных групп динамика объемов одинаковая, за исключением того, что у юношей на базовом этапе тренировка может продолжаться 5 лет (с Т-1 по Т-5), а у девушек - 4 года (с Т-1 по Т-4).

На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневикиков и стайеров (группы совершенствования спортивного мастерства, с ГСС-1 по ГСС-3).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (КМ)

<i>Год обучения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800
4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	-

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (КМ)

<i>Год обучения</i>	<i>Спринтеры</i>	<i>Средневики</i>	<i>Стайеры</i>
1-й	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2-й	1600-1900	1850-2150	2050-2350
3-й	1750-2050	2050-2350	2250-2550

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 12 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы;

препубертатную, собственно препубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

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

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных)

периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 12 лет представлены в таблицах.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития
двигательных способностей и компонентов специальной
работоспособности
девочек-пловцов от 8 до 12 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Длина тела		с	в	ов	ов
Масса тела				с	в
ЖЕЛ				с	в
МПК				с	в
Координационные способности	с	в	в	в	с
Подвижность в суставах	с	в	в	в	с
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ов
Анаэробно-гликолитические				с	в
Скоростные способности	с	с	с	с	в
Быстрота	ов	в	ов		в
Абсолютная сила	в		ов	в	
Максимальная сила				с	в
Общая силовая выносливость	с	с	в	в	в
Специальная силовая выносливость				с	в
Скоростно-силовые способности			с	в	ов
Сила гребковых движений			с	в	в

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

Этап начальной подготовки

Оптимальный возраст для начала занятий плаванием составляет для девочек 7-9, а для мальчиков — 8-10 лет

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени,

наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития
двигательных способностей и компонентов специальной
работоспособности
мальчиков-пловцов от 8 до 12 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ
Масса тела				С	В
ЖЕЛ				С	В
МПК				С	В
Координационные способности	С	В	В	В	С
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ
Анаэробно-гликолитические				С	В
Скоростные способности	С	С	С	С	В
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В
Абсолютная сила	В		ОВ	В	
Максимальная сила				С	В
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В
Специальная силовая выносливость				С	В
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ
Сила гребковых движений			С	В	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка,

метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Тренировочный этап

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

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

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет

умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Планирование годового цикла в группах начальной подготовки

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годовом цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков

плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

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

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

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

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники плавания способом брасс и ее совершенствования.

Если дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, то сроки обучения увеличиваются, и после изучения

кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Общеразвивающие и специальные физические упражнения 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 учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); 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 воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

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

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

этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

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

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

2-й и 3-й год обучения

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, продемонстрировать все способы плавания в полной координации движений.

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - 400 м любым способом (обе дистанции без учета времени).

Планирование годичного цикла в тренировочных группах.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10-12 лет):

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

Задачи подготовки девочек (возраст 11-12 лет) и мальчиков (возраст 11-13 лет)

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

- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом 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 объема 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 потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема 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 свернутом 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 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

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 этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Суммарный объем плавания за неделю для 1-2-го года обучения составляет примерно 6800 м.

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

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

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

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

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового плана учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка на суше:

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития

выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

При развитии *общей выносливости* используется равномерно-дистанционный метод (дистанции 800-1500 м); переменный-дистанционный метод (например, 900 м = 250 м в умеренном темпе + 50 м в большом и т. д.; 400 м = 25 м в околопредельном темпе + 75 м в умеренном темпе и т.д.); малоинтенсивную интервальную тренировку как на средних (400-800 м), так и на коротких отрезках (50-200 м). Например:

- 2-3x800 м, инт. 2-3 мин,
- 2-3x600 м, инт. 2-3 мин,
- 2-4x400 м, инт. 2-3 мин,
- 5-6x200 м, инт. 60-90 с

Средствами развития общей выносливости также являются тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, другие циклические упражнения (бег, ходьба, ходьба на лыжах), спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений.

Средства *общей силовой подготовки*: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощением (набивные мячи, гантели, штанги, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина).

Общеподготовительные упражнения для развития скоростных качеств:

- специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (например, по сигналу быстро выполнить кувырок, присесть, выпрыгнуть вверх или принять упор присев, затем упор лежа, упор присев, прыжок вверх и др.);

- силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.);
- упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную команду (присесть, выпрыгнуть, побежать, и т. д.);
- кратковременные упражнения(10-20 сек) в максимальном темпе (например, вращение прямых рук вперед-назад, прыжки со скакалкой, поднятие гантелей весом 1-3 кг от бедер вверх и т.п.);
- спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Общая гибкость: сгибания, разгибания, наклоны, повороты. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики спортивного плавания.

В качестве *общеподготовительных средств для развития ловкости* в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол), гимнастические упражнения, элементы из акробатики.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка на суше:

- имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; кувырки.
- специальные упражнения с использованием резиновых амортизаторов и тренажеров для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании;
- одиночные и парные упражнения на растягивание (маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.);
- с целью развития выносливости и общей работоспособности используется круговая тренировка продолжительностью 20-30 мин.

Средства специальной физической подготовки в воде:

1. упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, дельфин, брасс; стартов, поворотов.
2. плавание с помощью рук, ног и с полной координацией движений с лопатками, с тормозящими устройствами или с отягощениями;
3. прыжки в воду с тумбочек и с вышек;
4. подвижные игры и эстафеты в воде с элементами спортивного и прикладного плавания (транспортровка партнера), элементы водного поло (передвижение кролем на груди, на спине, брассом с высоко поднятой головой), игра в водное поло по упрощенным правилам;

5. прикладное плавание (в ластах, транспортировка «пострадавшего», ныряние в длину, доставание предметов со дна);

6. основные тренировочные упражнения:

- проплавание с равномерной скоростью в умеренном темпе отрезков: дельфином до 400 м, комплексно до 1200 м, брассом и на спине до 800 м, кролем до 2000 м;

- повторное проплавание дистанций 400-800 м с полной координацией движений и по элементам в умеренном темпе (2-3х600-800 м, отдых 2-3 мин; 4-5х400-500 м, отдых 1-3 мин);

- то же, но с преодолением второй половины дистанции быстрее первой;

- то же, но с проплаванием дистанции в последующем повторении быстрее, чем в предыдущем (плавание на «прогресс»);

- интервальная тренировка умеренной интенсивности: 16х50 м, отдых 15-30 сек.; 10х100, отдых 30-60 сек.; 4-6х200 м, отдых 30-90 сек.

- проплавание длинных и средних дистанций в переменном темпе, например 1200 м (300 м в умеренном темпе+100 м в большом темпе) или 500 м (100 умеренно+25 в околопредельном темпе);

- преодоление в большом темпе дистанций до 400 м; выполнение в большом темпе с полной координацией движений и по элементам упражнения 2-3х400 м, отдых 3-5 мин; 3-5*200 м, отдых 2-4 мин.;

- интервальная тренировка в большом темпе: 12-16х25 м, отдых 15 сек.; 8-12х50 м, отдых 30-45 сек.; 4-6х100 м, отдых 45-90 сек.; 3х200 м, отдых 90-120 сек.;

- интервальная тренировка в околопредельном темпе: 8х25 м, отдых 30 сек.; 6х50 м, отдых 45-60 сек.; 3х100 м, отдых 2 мин.;

- повторное проплавание отрезков 25, 50, 100 м в большом и околопредельном темпе с оптимальными паузами отдыха (до 1, 2, 5 мин. соответственно);

- прерывистое проплавание отрезков дистанции 200 м в околопредельном темпе (2х100 м или 4х50 м или 8х25 м с остановками 20-10 сек.);

- интервальное плавание отрезков 12,5-25 м в большом или околопредельном темпе с коротким отдыхом, например, 4-6х25 м, отдых 5-10 сек.;

- плавание со старта, с поворота, с поворотом коротких отрезков в максимальном темпе;

- проплавание в полную силу (не чаще 1 раз в неделю) различных соревновательных дистанций («прикидки»);

- плавание повторно-интервальным методом в виде «горок» и «сужений», например, 600+400+200+100 м (отдых 2 мин.) с возрастающей от дистанции к дистанции интенсивностью; 50 м батт.+100 м на спине+150 м брассом+200 м кролем+200 м батт.+150 м на спине+100 м брассом+50 м кролем (отдых 45 сек.);

- участие в соревнованиях.

Развитие специальной выносливости.

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных возможностей. Длина тренировочных отрезков 10-15 м, скорость – максимальная. Продолжительность пауз отдыха между отрезками 1,5-3 мин. Упражнения выполняются сериями, по 3-4 повторения в каждой. Между сериями отдых до 5-7 мин.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Длина тренировочных отрезков 25-50 м, скорость проплывания – 95-100% от максимальной. Для развития скоростной выносливости используются отрезки 10-25 м с количеством повторений 2-16, а при одно-, двух-, трехразовой повторной работе с интервалами отдыха 1-2 мин – отрезки до 50 м.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Длина отрезков – 25-100 м, скорость проплывания – 85-95% от максимальной:

2-3 (4x25 м), инт.15-20 с, отдых 3 мин

2 (4x50 м), инт.20-30 с, отдых 4 мин

2-3x100 м, инт.90-120 с

8-12x25 м, инт.30-40 с

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Длина тренировочных отрезков – 100-300 м, скорость проплывания – 85-90% от максимальной:

4-6x100 м, инт.40-6- с

3-5x(150-200 м), инт.40-90с

2-3x(250-300м), инт.40-120с

5. Упражнения для повышения аэробных возможностей:

- дистанционное равномерное плавание (длина дистанции 600-2000 м) при ЧСС 145-175 уд/мин,

- дистанционное плавание с переменной скоростью (чередование «интенсивных» отрезков ЧСС 170-175 уд/мин и «малоинтенсивных» при ЧСС 140-145 уд/мин.

6. Упражнения с задержкой дыхания, например, плавание с вдохом через 2, 3 и 5 циклов, повторное проплывание отрезков в повышенном темпе с задержкой дыхания на 10-15 м.

Вышеперечисленные упражнения можно выполнять с полной координацией движений и по элементам, а также с помощью только рук или только ног.

7. Упражнения со сменным характером работы в процессе соревнований: старт - дистанционное плавание, поворот - дистанционное плавание и т. д.;

8. Проплывание основной дистанции в околопредельном или предельном темпе в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Развитие силовых качеств.

Средства специальной силовой подготовки в воде

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять обычные серии с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо

чередовать плавание в лопатках и без них, поскольку могут быть нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – пояса с кармашками, куски поролона, партнера, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используем небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Развитие скоростных качеств.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6х(10-15) м, отдых 30-60 сек;
2. 3-6х50 м (15 м с максимальной скоростью+35 м компенсаторно);
3. 1-4х25 м со старта с максимальной интенсивностью, отдых до почти полного восстановления;
4. То же, но отрезки 12-15 м;
5. Финишные ускорения 10-15 м;
6. Проплывание с максимальной скоростью отрезков 10-15 м до поворота и после него;
7. Проплывание с максимальной скоростью отрезков 15-25 м в спарринге;
8. Плавание с ускорением (плавным нарастанием усилий к концу отрезка);
9. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов;
10. Стартовые прыжки из различных исходных положений;
11. Эстафетное плавание 4(15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (натянутые дорожки).

Развитие гибкости.

-пассивные упражнения с партнером;

-активно-пассивные упражнения (шпагаты, растягивание в висах на перекладине и т. п. или притягивание туловища к ногам, ног к груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. п.).

-активные упражнения (различного рода маховые и пружинистые движения с максимальной амплитудой, рывки и наклоны, статические напряжения с сохранением позы), также с применением отягощений (гантелей, грифа штанги, резиновых амортизаторов); различные движения плеча и плечевого пояса: поднимание и опускание, движение вперед и назад, круговые движения. Движение лопатки нижним углом внутрь и наружу; сгибания, разгибания и вращения стопы внутрь и наружу; движения в коленном суставе вокруг поперечной и вертикальной осей, сочетаемые со сгибанием и разгибанием стопы и голени.

Развитие координационных способностей.

Для развития координационных способностей наряду с упражнениями на суше применяются упражнения в воде:

- плавание всеми способами по элементам;
- сочетание элементов одного способа плавания и элементов другого;

- подвижные игры в воде;
- элементы синхронного плавания;
- эстафетное плавание с шуточными заданиями;
- плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Имитационные упражнения на суше для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Например:

-движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;

-группировки, кувырки и вращения, являющиеся элементами техники поворотов на груди и на спине;

-имитация движений ногами и туловищем, как при плавании спортивными способами плавания;

-упражнения в воде для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, дельфин, брасс, стартов и поворотов;

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление»; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Дельфин: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным дельфином с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками

и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувыркoм вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

-плавание по элементам и в полной координации с использованием специального тренажера («восьмерок»);

-плавание по элементам и в полной координации движений с плавательной трубкой.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Используются упражнения на совершенствование основных компонентов тактического мастерства. Например, прохождение различных дистанций с оптимальной скоростью, отработка отдельных элементов дистанций (стартового прыжка с выходом под водой, поворота, финишного ускорения), проплывание различных дистанций в условиях близких к соревновательным.

3-й и последующие годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель (в том числе 4 недели в летнем спортивно-оздоровительном лагере). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года обучения и девочек 3-го года обучения возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (7 недель).

Суммарный объем плавания за неделю для мальчиков 3-го года обучения составляет примерно 16 000 м.

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

Общая физическая подготовка

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

Развитие гибкости, растяжки и подвижности в суставах спортсменов, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 4-5-ти кг, гантели до 4-5 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча.

Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, полуприсед и т.п.).

Кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для 3-го и 5-го года - до 1 часа в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в упорах и висах).

Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок;

- плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием

дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувыркком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Средства специальной силовой подготовки в воде. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи). В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет, гидротормозы и резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8- 12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности спортсмена. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца. Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях.

Упражнения:

- тело пловца находится в хорошо обтекаемом, почти прямом, положении, в состоянии устойчивого динамического равновесия;
- повороты плеч относительно продольной оси тела сопровождаются усилением окончания гребка при активном включении мышц туловища;
- кисть руки входит в воду примерно против одноименного плеча;
- ладонь сразу захватывает воду, и гребок начинается при положении локтя выше кисти. В середине гребка кисть проходит примерно под средней линией тела;

- весь гребок выполняется с нарастающим усилием, что должно обеспечить сохранение более постоянной скорости во всех фазах гребка;
- вдох делается в конце гребка рукой или при движении ее над водой. Голова при вдохе и выдохе поворачивается синхронно с поворотами плеч, что не отвлекает пловца от непрерывного выполнения гребков;
- дыхание выполняется без лишнего напряжения мышц;
- ноги незначительно сгибаются в тазобедренных суставах; согласование движений рук, ног и дыхания обеспечивает достижение наибольшей скорости пловца и подчиняется ведущему фактору — непрерывным гребкам руками.

Упражнения на расслабление:

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

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

Акробатические упражнения:

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

Подвижные и спортивные игры:

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

Начальная лыжная подготовка:

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет - 1 км, 12-13 лет - 2 км.

Для пловцов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часов, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на

расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки

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

Задачи подготовки для девочек 12-летнего возраста:

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

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (1-го года обучения):

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

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (2-го года обучения):

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;

- выбор узкой специализации;

- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в группе совершенствования спортивного мастерства направлена на развитие основных двигательных качеств с учетом сенситивности данного возрастного этапа и оптимальным проявлением индивидуальных физических возможностей. Задачи ОФП для группы:

- укрепление опорно-связочного аппарата пловца с учетом специфики плавания основным способом;

- развитие и укрепление системы мышц – «мышечного корсета»;

- укрепление и сохранение здоровья.

На данном этапе используются общеразвивающие упражнения силовой направленности, беговая подготовка, игровая подготовка, лыжная подготовка и эстафеты в воде и на суше. В зависимости от задач тренировочного процесса для выполнения общеразвивающих упражнений выделяются отдельные занятия. Основные средства общей физической подготовки – это:

- бег, кроссовый бег (бег в умеренном и быстром темпе по стадиону, по слабопересеченной местности до 1 часа);

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

- прыжковая тренировка;

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

- лыжный бег.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка будет направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для плавания. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные упражнения для плавания.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. Для эффективного развития этих качеств и во избежании травматизма упражнения выполняются

после качественной и продолжительной разминки. Упражнения выполняются после занятий силовой направленности, особенно, после занятий с отягощениями. Тренировки на гибкость проводятся 1 раза в неделю по 30-35 мин и ежедневно по окончании занятий в тренажерном зале. Комплексы упражнений на развитие гибкости выполняются, начиная с активных и активно-пассивных упражнений. После них переходят к выполнению комплексов пассивных упражнений под контролем тренера. После этого вновь выполняются активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

В условиях тренажерного зала в качестве средств специальной силовой подготовки используется изокинетический тренажер типа «Био-кинетик», наклонные скамейки с тележками и резиновые амортизаторы. Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях. Длительность однократной работы не должна превышать 30с, темп движений 40-60циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин. Для развития силовой выносливости планируется применять отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Примерные тренировочные задания в воде для развития общей и скоростно-силовой выносливости по зонам мощности для данной группы в годичном цикле подготовки

<u>1 зона</u>	3000-5000 м кр, 2-3х1500м кр. инт.-2 мин, 8-10х400м кр, н/с инт.40 сек.
<u>2 зона</u>	15х200м кр Р-3 мин, 3-4х800 кр, к/ инт.Р-11 мин, 20-30х100 инт.15-20 сек
<u>3 зона</u>	6х300 кр Р-4мин15с, 8х200м кр Р-3 мин, 5х200м бр Р-3мин30с 12-15х100м Р-1мин40с, 20х50м кр Р-1мин
<u>4 зона</u>	2(16х25м к/п) Р-45с, 8-10х50м кр Р-1.30, 3-5х100м инт.1 мин 4х75м осн сп. Р-1.30с, 4х50м о.с Р-2мин.
<u>5 зона</u>	6(4-6х10 м) инт.30 с,8-12х25 м с/с инт.2-3 мин, 10-12х15м с/с

Развитие скоростных способностей

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

НА СУШЕ применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой, челночный бег.

В ВОДЕ: *тренировочные упражнения для развития скоростных способностей*

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

Контроль скоростных способностей:

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта 15м.

Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах

годовой подготовки. С этой целью используют специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка.

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Техническая подготовка

Одна из главных задач технической подготовки спортсмена-пловца на данном этапе подготовки – углубленное совершенствование техники избранного способа плавания. Для успешного решения поставленной задачи выделяется большой процент времени в тренировочном процессе годового цикла. Особое внимание уделяется совершенствованию техники стартов и поворотов в тренировочном процессе. В ежедневных заданиях присутствуют упражнения из комплексов совершенствования техники плавания. На данном этапе спортивной подготовки от спортсменов требуется осознанное выполнение упражнений.

Средства совершенствования техники плавания

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою

очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

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

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

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

17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, проходящихся

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

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

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

Кроль на спине

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

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

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с ластами.

Брасс

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

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться изводы как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме

необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

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

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или в ластах.

Дельфин

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

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

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

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двух ударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двух ударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двух ударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух ударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двух ударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двух ударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или в ластах.

Совершенствование техники старта (прыжка в воду с тумбочки)

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками – постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Совершенствование техники спортивного поворота

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полу винтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

На заключительном этапе подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды

(экспертная оценка); техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- благоприятный психологический микроклимат в группе, хорошие отношения с тренером, комфортабельные условия для занятий и отдыха, интересный досуг, отсутствие отрицательных эмоций создают вокруг спортсмена психологическую атмосферу, в которой восстановительные реакции протекают более продуктивно.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью является рациональное использование положительных стрессов, в первую очередь, правильно спланированных тренировочных и соревновательных нагрузок, и ограждение спортсмена от отрицательных стрессов.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Главная задача психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства - укрепление бойцовского характера, свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих успех в спорте.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательной ситуации, методы идеомоторной тренировки.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- развитие морально-волевых качеств характера;
- овладение приемами самовнушения (аутотренинг) и саморегуляции состояний во время соревнований и тяжелых тренировок;
- развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Для решения этих задач используется помощь профессионального психолога.

Восстановительные средства и мероприятия

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивную подготовку, квалификацию и индивидуальные возрастные особенности спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется ночной сон увеличить до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Кроме этого, профилактико-восстановительные мероприятия включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

Рекомендуемые физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий);
- бани 1 раз в неделю, парная и суховоздушная не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований;
- массаж: ручной, вибрационный, точечный;
- спортивные мази и растирки.

Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся тренировочных и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах

начальной подготовки и тренировочных группах 1-2 года обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

Система контроля и зачетные требования

Основной формой проведения промежуточной аттестации являются контрольно-переводные нормативы. Также при проведении промежуточной аттестации учитываются выступления на официальных соревнованиях различного уровня, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов.

Промежуточная аттестация с целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности и степени освоения программы проводится в конце этапа начальной подготовки. Обучающиеся должны проплыть без остановки 100м комплексным плаванием и 400м вольным стилем и выполнить спортивный разряд (Таблица 6).

Промежуточная аттестация и перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов (Таблица 8).

Основной формой проведения итоговой аттестации являются контрольные нормативы (далее КН) по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП). Учитываются выступления на соревнованиях различного уровня, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов. Контрольные нормативы итоговой аттестации тождественны контрольно-переводным нормативам промежуточной аттестации тренировочного этапа 5 года обучения.

Критерии

оценки результатов освоения программы

Таблица 6

НП-3	<ul style="list-style-type: none"> • Проплавание дистанции: <ul style="list-style-type: none"> - 100м к/пл - 400м в/с • Выполнение спортивного разряда 	Без учета времени 2 юн. 2 юн.	
Тренировочный этап	<ul style="list-style-type: none"> • Проплавание дистанции (ТГ-1-2): <ul style="list-style-type: none"> - 200м к/пл - 800м в/с - 100м по выбору 	Без учета времени	Без учета времени
	<ul style="list-style-type: none"> • Проплавание дистанции (ТГ-3-5): <ul style="list-style-type: none"> - 200м к/пл - 800м в/с - 100м по выбору 	Положительная динамика результатов	

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивного совершенствования являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборных команд (области, федерального округа, России) и состояние здоровья.

Контрольные упражнения

Таблица 7

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
• Бег 100 м , сек	16,3	17,3
• Прыжок в длину с места, см	205	190
• Подвижность в плечевых суставах (выкрут), см	25	25
• Подтягивания	12	5
• Длина скольжения, м	10,5	10,5
• Спортивный разряд на основной дистанции	КМС	КМС

Итоговый зачет контрольных упражнений проводится в конце учебного года (в мае-июне).

Выполнение спортивных разрядов по годам обучения

Таблица 8

	юноши	девушки
ТГ-1	1 юн. и 50% 3 сп.	3 сп. и 50% 2 сп.
ТГ-2	3 сп.	2 сп.
ТГ-3	2 сп.	2 сп. и 25% 1 сп.
ТГ-4	2 сп. и 50% 1 сп.	
ТГ-5	1 сп.	1 сп.

Содержание и методические указания

к выполнению нормативов для зачисления в группы начальной подготовки и совершенствования спортивного мастерства

1. *Выкрут прямых рук вперед-назад.* Выполняется со шнуром или с гимнастической палкой. Оценивается ширина хвата (расстояние между кистями) в см.

2. *Наклон вперед.* Выполняется стоя, и.п. – о.с., ноги прямые. Выполнить наклон и зафиксировать положение в течение 2 с. Оценивается касание пола определенной частью кисти – ладонь, кулак, пальцы.

3. *Подвижность голеностопного сустава.* Выполняется из и.п. – сед на полу, ноги вперед прямые, носок оттянут. Измеряется расстояние от пола до большого пальца стопы в см.

4. *Длина скольжения, «Стрела».* Скольжение на груди толчком двумя о стенку бассейна, руки вверх. Фиксируется длина скольжения в метрах.

5. *Проплывание дистанции 25 м.* Проплыть без остановки 25м способом кроль на груди и кроль на спине. Оценивается согласованность движений рук и ног в сочетании с дыханием (кроль на груди).

6. *Весо-ростовой индекс.* Определяется значение путем математического вычисления: $\text{рост (см)} - \text{вес (кг)} = \text{In}$.

7. *Прыжок в длину с места.* И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

8. *Подтягивание на перекладине.* Выполняется из вися на высокой перекладине, хват сверху, кисти рук на ширине плеч. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины или коснулся ее, затем опускается в вис. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. Вржесневский И.В. Плавание. Учебник для средних учебных заведений. М.: ФиС, 1969.
4. Горбунов Г.П. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 1985.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – М.: Владос, 2002. (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)
8. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1974.
13. Маклауд Й. Анатомия плавания; пер. с англ. Минск: Поппури, 2011.
14. Нормативно-правовые нормы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. настольная книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.

18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ Под общ. ред. Л.П.Макаренко. - М.,1983.

19. Плавание. Методические рекомендации(учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/Под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.

20. Планирование тренировочного процесса квалифицированных юных и взрослых пловцов. Методические разработки для слушателей факультета повышения квалификации и тренеров по плаванию. Киев, 1973.

21. Платонов В.Н. Спортивное плавание. К.: Рад. школа, 1983.

22. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и её индивидуализация. М.: ФиС, 1985.

23. Штеллер И.П. Старт новому. Из опыта работы специализированных детско-юношеских спортивных школ плавания. М.: ФиС, 1970.

24. Периодические издания журнала «Плавание».

Перечень Интернет-ресурсов

1	Министерство спорта Российской Федерации	www.minsport.gov.ru
2	Олимпийский комитет России	www.olympic.ru
3	Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области	www.minsport.midural.ru
4	Министерство общего и профессионального образования Свердловской области	www.minobraz.ru
5	Федеральный центр подготовки спортивного резерва	www.sport-rezerv.ru
6	МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер»	www.юпитерспорт.рф
7	Федерация плавания России	www.russwimming ,
8	Федерация плавания Свердловской области	www.uralswimming
9	Спорт и здоровье	www.sportizdorove.ru
10	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	www.lib.sportedu.ru
11	Теория и методика физического воспитания и спорта	www.fizkulturaiisport.ru
12	Теория физического воспитания	www.ns-sport.ru

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План сформирован СДЮСШОР 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.

Наименование мероприятий	Дата проведения	Место проведения
Первенство СДЮСШОР "Юпитер"	февраль	Н.Тагил
Первенство Свердловской области "Веселый дельфин"	февраль	Екатеринбург
Открытый Чемпионат города среди ветеранов (участие в судействе соревнований)	март	Н.Тагил
Кубок России 1 этап	март	Нефтеюганск
Первенство города "Олимпийские надежды" 2001-2003 г.р. дев., 1999-2001 г.р. юн., 1999 г.р. и старше – вне конкурса	март	Н.Тагил
Первенство Свердловской области юноши 2000-2001, девушки 2002-2003	март	Екатеринбург
Первенство СДЮСШОР "Юпитер" "День стайера"	март	Н.Тагил
Первенство города "Тагильская звездочка" 4 этап (участие в судействе соревнований)	апрель	Н.Тагил
Кубок Свердловской области 1 этап	апрель	Екатеринбург
Первенство СДЮСШОР "Юпитер" "День комплексного плавания"	апрель	Н.Тагил
Чемпионат России	апрель	Москва
Первенство города "Тагильская звездочка" 5 этап (участие в судействе соревнований)	май	Н.Тагил
Чемпионат города	май	Н.Тагил
Первенство СДЮСШОР "Юпитер" "Закрытие сезона"	май	Н.Тагил
Кубок Свердловской области	июнь	Екатеринбург
Открытый Чемпионат города среди ветеранов (участие в судействе соревнований)	июнь	Н.Тагил
Кубок России Финал	июль	по назначению
Чемпионат и Первенство Свердловской области памяти В.В. Асаева	сентябрь	Н.Тагил
Первенство города "Веселый дельфин" 1 этап (участие в судействе соревнований)	октябрь	Н.Тагил
Чемпионат и Первенство УрФО	октябрь	Ревда

Первенство города "Тагильская звездочка" 1 этап (участие в судействе соревнований)	октябрь	Н.Тагил
Первенство СДЮСШОР "Юпитер" 2005 г.р. и моложе (участие в судействе соревнований)	ноябрь	Н.Тагил
Чемпионат России	ноябрь	Казань
Первенство Свердловской области юноши 2001-2002, девушки 2003-2004	ноябрь	Ревда
Открытый чемпионат Свердловской области	ноябрь	Екатеринбург
Первенство СДЮСШОР "Юпитер"	ноябрь	Н.Тагил
Первенство города "Тагильская звездочка" 2 этап (участие в судействе соревнований)	декабрь	Н.Тагил
Всероссийские соревнования "Кубок А.Попова" (по результатам отбора)	декабрь	Екатеринбург
Чемпионат города	декабрь	Н.Тагил
Первенство СДЮСШОР "Юпитер" "День рекордов"	декабрь	Н.Тагил