

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Рязанской
области «Спортивная школа «Адмирал»

Принята на заседании
тренерского совета
от « 14 » 02 2023 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор
ГЛУДОВА Лисов
«СШ
«Адмирал»
2023 г.
« 17 »



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 7 лет

Автор-составитель:
заместитель директора по СМиВР
А. В. Чухина

р. п. Старожилово 2023 год

Оглавление

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.3.3 Спортивные соревнования	10
2.3.4 Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам	11
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	12
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.6. Календарный план воспитательной работы	14
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III. Система контроля	23
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	24
IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.1.2. Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки	27
4.1.2.1 Общая физическая подготовка	27
4.1.2.2 Специальная физическая подготовка	28
4.1.2.3 Техническая подготовка	32
4.1.2.4 Тактическая подготовка	34
4.1.2.5. Психологическая подготовка	34
4.1.2.6. Интегральная подготовка	34
4.1.3. Объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	35
4.1.4. Принципы построения многолетнего обучения	36
4.1.5. Половозрастные особенности	36

4.1.6. Особенности вида спорта «плавание»	37
4.2. Учебно-тематический план по виду спорта «плавание» по каждому этапу спортивной подготовки	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
6.1. Материально-технические условия	41
6.2. Кадровые условия реализации Программы	44
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	44
ПРИЛОЖЕНИЯ	46

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана Государственным автономным учреждением дополнительного образования Рязанской области «Спортивная школа «Адмирал» (далее – ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал») с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее - Минспорт России) от 20 декабря 2022 года № 1284, а также следующих нормативно правовых актов:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Правила вида спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 года № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 года № 37).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Программа, предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспортом России от 16 ноября 2022 года № 1004 (далее – ФССП).

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

направленна на развитие определенных качеств, умений и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в выбранном виде спортивной деятельности.

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплины вида спорта «плавание» в соответствии со Всероссийский реестром видов спорта. Номер-код вида спорта «Плавание» - 0070001611Я

№	Спортивная дисциплина вида спорта «плавание»	Номер-код спортивной дисциплины						
		007	001	1	6	1	1	Я
1	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
2	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
3	вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
4	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
5	вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
6	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
7	вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
8	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
9	вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
10	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
11	вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
12	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
13	на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
14	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
15	на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
16	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
17	на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
18	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
19	баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
20	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
21	баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
22	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
23	баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
24	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
25	брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
26	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
27	брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
28	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
29	брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
30	брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
31	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
32	комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
33	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
34	комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
35	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
36	эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
37	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
38	эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
39	эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
40	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
41	эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
42	эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
43	эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
44	эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
45	эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
46	эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
47	эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
48	эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
49	эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
50	эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л

51	эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
52	эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
53	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
54	эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
55	открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
56	открытая вода 3 км - группа	007	058	1	8	1	1	Н
57	открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
58	открытая вода 5 км - группа	007	059	1	8	1	1	Л
59	открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
60	открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
61	открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
62	открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
63	открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- поучение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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

Плавание – это олимпийский вид спорта, подразумевающий преодоление водной трассы разной протяженности на скорость. Это популярнейший вид спорта, которым занимаются не только профессионалы, но и любители. Огромное количество людей посещают бассейны, осваивая различные стили плавания, и с удовольствием отдыхают на открытых водоемах.

Плавание - вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, устанавливают мировые рекорды, вид спорта, который заключается в преодолении вплавь за наименьшее время, различных дистанций, не нарушая при этом техники стиля плавания. В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Для подрастающего поколения умение плавать – это средство для всестороннего физического развития и залог безопасности.

Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научили очень давно. Скорее обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии.

В конце XIX века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 году был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание» определяются ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

- кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются;

- кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой;

- брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности;

- баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

В плавании существует вольный стиль, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения (Таблица № 2), соответствующее возрасту зачисления,

а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет (п. 4.1 Приказа № 634).

При зачислении обязательно наличие у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «плавание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам (п. 4.2 Приказа № 634).

Наполняемость групп определяться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Таблица № 2 (п. 4.3 Приказа № 634).

На этапе начальной подготовки максимальный состав групп не может превышать 20 человек.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и их количественный состав не должен превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 12 человек (для тренирующихся свыше двух лет) и 16 человек (для тренирующихся до двух лет).

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7 (рост не ниже 120 см)	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Минимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (Таблица № 3) по виду спорта «плавание» определяется с учетом рекомендаций ФССП в зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный). Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**2.3.1 Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»).

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал»:

1) учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивное соревнование, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (п. 3.7. Приказа № 634);

2) учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8 Приказ № 634).

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-

тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 4 с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «плавание».

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	--	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	--	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	--	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14
2.	Специальные учебно-тренировочные мероприятия	--	
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14
2.2	Восстановительные мероприятия	--	--
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского осмотра	--	--
2.4	Учебно-тренировочные в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО «СП «Адмирал» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава (п. 3.5 Приказа № 634).

2.3.3 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Требования к обучающимся для участия в спортивных соревнованиях (с учетом главы III

ФССП и приложения № 4 к ФССП):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 3 главы III ФССП).

На основании п. 4 главы III ФССП ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований (Таблица № 5): контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «плавание», с учетом задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные			2	2
Основные		1	2	4

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными Всероссийской федерацией плавания, правилами вида спорта «плавание», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

2.3.4 Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Рязанской области. (п. 3.4 Приказа № 634).

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по виду спорта «плавание» положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Для каждого этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы учебно-тренировочной нагрузки (Приложение № 5 ФССП). Эти нормы приведены в Таблице № 6 как максимальные для учета тренерами-преподавателями в составлении учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсмена они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

Таблица № 6

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Один год	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	--	1-2	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (%)	3-6	3-6	3-9	3-12
6.	Инструкторская и судейская практика	--	--	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в год. Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется в астрономических часах.

ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведет учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (п. 15.1 главы VI ФССП).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по виду спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план (Таблица № 7) составлен с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал».

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-9	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	172	235	320	270
2.	Специальная физическая подготовка	56	120	190	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	5	25	75
4.	Техническая подготовка	50	62	80	110
5.	Тактическая подготовка	7	10	20	33
6.	Теоретическая подготовка	7	7	5	3
7.	Психологическая подготовка	7	10	20	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	16	20
9.	Инструкторская практика	--	--	10	15
10.	Судейская практика	--	--	10	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	16	26
12.	Восстановительные мероприятия	5	7	16	26
13.	Самостоятельная подготовка	--	--	--	30
Общее количество часов в год		312	468	728	936

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) 01 сентября начало 31 августа окончание учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (п. 3.1 Приказа № 634);

2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (п. 3.2 Приказа № 634);

3) применяются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное планирование определяет сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное планирование позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по

индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное планирование составляется не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера-преподавателя, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом учебно-тренировочного процесса с целью:

- создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

- создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

- привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей школы для решения проблем воспитания;

- совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы;

- развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей;

- поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья;

- создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

- социальная защита детей на основе личностной ориентации;

- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал», приведен в Таблице № 8

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «плавание» и терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивного соревнования в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря; - приобретение навыков самостоятельного	В течение года

		судейства спортивного соревнования; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3	Физкультурные и массовые мероприятия приуроченные к знаменательным датам и праздничным событиям	Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия Рязанской области Физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия ГАУ РО «СШ «Адмирал»	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологические мероприятия	Этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль функционального состояния спортсмена при выполнении тренировочных нагрузок	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка: - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «плавание» в современном обществе; - опыт легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе; - культура поведения болельщиков и спортсменов на спортивных мероприятиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка: - участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» осуществляет реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

План мероприятий ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, согласно Рекомендаций по оформлению раздела программы спортивной подготовки «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним», размещенных на сайте РАА РУСАДА представлен в Таблице № 9.

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственного за антидопинговое обучение в ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал»;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых

правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде, запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал». Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» в разделе «Информация», со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе по виду спорта «плавание» знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение информационной работы по подключению спортсменов к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в Рязанской области	В течении года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечения в организации
	Спортивные и воспитательные мероприятия под девизом «Спорт против допинга!»	В течении года	Организация различных конкурсов, спортивных мероприятий, подведение итогов, награждение, Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)

	Антидопинговая викторина для спортсменов: «Играй честно!»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Семинар для спортсменов, персонала спортсмена, родителей: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Персонал спортсмена «Роль тренера а процессе формирования культуры противодействия допинга в спорте»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Семинар для спортсменов: «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Мероприятия РУСАДА	В течении года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение информационной работы по подключению спортсменов к единому информационному пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в Рязанской области	В течении года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечения в организации
	Спортивные и воспитательные мероприятия под девизом «Спорт против допинга!»	В течении года	Организация различных конкурсов, спортивных мероприятий, подведение итогов, награждение, Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Антидопинговая викторина для спортсменов: «Играй честно!»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Семинар для спортсменов, персонала спортсмена, родителей: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Персонал спортсмена «Роль тренера а процессе формирования культуры противодействия допинга в спорте»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Семинар для спортсменов: «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия (фото материалы)
	Мероприятия РУСАДА	В течении года	

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» в учебно-тренировочный процесс вводит обучение спортсменов инструкторской и судейской практике.

Задачами инструкторской практики в рамках учебно-тренировочные занятия являются:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

- формирование склонности к педагогической работе

Судейская практика предполагает участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в виде спорта «плавание»;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивного соревнования;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивного соревнования;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжается на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме беседы, семинара, самостоятельного изучения литературы, практического занятия. Спортсменам необходимо овладеть принятым в избранном виде спорта терминологии и командам, а также овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части, помогать тренеру-преподавателю в подготовке мест до начала и наведения порядка после окончания учебно-тренировочного занятия.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий у юных спортсменов развивается способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены под руководством тренера-преподавателя учатся проводить разминку. Со временем самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими, помогают младшим в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены учебно-тренировочных групп могут составить комплексы упражнений для развития физических качеств, подобрать упражнения для совершенствования техники плавания.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнования, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протокола соревнования, ведения дневника, где учитывают тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

В группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортсменам необходимо знать правила вида спорта «плавание» и участвовать в судействе соревнований различного уровня при наличии судейской квалификационной категории: юный спортивный судья, спортивный судья третьей категории, спортивный судья второй категории и спортивный судья первой категории.

В годовых учебно-тренировочных планах в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи.

Задачи медицинского плана:

- обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний;
- проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов;
- обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования

спортсменов;

- анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом, разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики;

- участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора;

- участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов;

- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в учебно-тренировочном и соревновательном процессе;

- разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- изучение влияния характера и условия реализации различных видов спорта на здоровье человека;

- выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности;

- разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений;

- рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки;

- научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия, оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий. («Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов» под редакцией Г.А. Макаровой, Москва 2022 стр. 21)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки представлены в Таблице № 10.

Таблица № 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр. ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная баня;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки (Таблица № 11).

Таблица №11

Планирование восстановительных мероприятий

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

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

подготовки;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» с учетом позиции ЦСП Рязанской области в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблице № 12 и Таблице № 13.

Таблица № 12

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

№/п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	--	Без учета времени		Без учета времени	
2.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3,0	4,0	3,5
2.4	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку на ширине хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5:50	6:20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку на ширине хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)		Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»	

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

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

Учебно-тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для занятий спортом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях.

Рабочая программа содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал». Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная - является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая - определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная - фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная - определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная - выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.1.2. Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки

4.1.2.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта 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, 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 дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, ходьба в полуприсяди и т. п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

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

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

- лыжная подготовка.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол 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)

4.1.2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов учебно-тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (Таблица № 14), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 секунд. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 секунд. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Таблица № 14

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

В ходе учебно-тренировочных занятий в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На начальном этапе спортивной подготовке, в основном, используются упражнения в I и II зонах мощности и в V – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры). На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) применяются упражнения, затрагивающие все зоны тренировочного воздействия.

В плавании используется равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях (25-100 м), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных спортсменов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости.

Это, прежде всего, касается длины используемых отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

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

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «Специальная гимнастика пловца» (Приложение 1). В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

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

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

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

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы осуществляется при помощи упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине и т. п.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. 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.

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

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы.

На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при учебно-тренировочном процессе (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

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

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений.

На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Скорость плавания определяется после освоения техники плавания по времени при проведении контрольной тренировки или соревнования (25 – 50 м своим стилем в зависимости от года подготовки).

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

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

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде),

или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники плавания, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе применяются упражнения наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье и выкручивание прямых рук в плечевых суставах из исходного положения стоя, держа гимнастическую палку на ширине хвата 60 см или меньше.

Тестированию гибкости должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкрутке прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

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

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

Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т. д.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить специфические координационные способности можно по определению коэффициента эффективности техники плавания после ее освоения.

Так, у пловца фиксируется количество гребков «с хода» на дистанции 20 м и рассчитывается расстояние, преодолеваемое за каждый цикл. Затем оно соотносится с двукратной длиной размаха

рук и переводится в проценты. Чем ближе эта величина к 100%, тем выше оценивается «чувство воды» спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированных проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в плавании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в Таблице № 15.

Таблица № 15

Примерные чувствительные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

4.1.2.3 Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе начальной подготовки техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя «36-урочная программа» (Приложение 3). На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м, контрольном, занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 25 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. Итоговое, 36-ое занятие также посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 25 – 50 м;
- 2) плавание кролем на спине — 25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 25 м.

До конца первого 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, а также ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй. 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 баттерфляй. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывається кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания баттерфляем и совершенствованию в ней.

Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются здесь так, что 60 — 70% от общего объема нагрузки выполняется за счет плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем. Оставшиеся 30 — 40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

Занятия на втором 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 входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук. 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; баттерфляем — 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 второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

Основная задача к концу этапа начальной подготовки второго года обучения выполнение юношеского спортивного разряда, сдача нормативов общей и специальной физической подготовки и переход на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Срок реализации учебно-тренировочного этапа по виду спорта «плавание» составляет 5 лет. Здесь продолжается совершенствование техники плавания, происходит увеличение объема учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. Планирование нагрузки осуществляется в зависимости от этапа подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный или восстановительный.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой

интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

4.1.2.4 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка заключается в обучении спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством, является результатом многолетней целенаправленной работы.

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера-преподавателя. Известно, что не каждый тренер-преподаватель посвящает учеников в свои замыслы: мало рассказывает о том, как будет строиться подготовка в течение всего спортивного сезона, этапа, а зачастую даже недельного цикла и одного учебно-тренировочного занятия. Этим скупывается инициатива спортсмена, у которого воспитывается привычка безропотно, бездумно подчиняться авторитету тренера.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

4.1.2.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Специальная психологическая подготовка на начальном этапе спортивной подготовки не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена в учебно-тренировочном процессе предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

4.1.2.6. Интегральная подготовка

Специалисты выделяют интегральную подготовку, под которой подразумевают гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации учебно-тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике плавания);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (обще подготовительных, специально подготовительных, соревновательных).

В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный

4.1.3. Объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавании от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т. д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнования в плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнования является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) спортивных соревнований различного уровня и правилам вида спорта «плавание»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивном соревновании;
- соблюдение антидопинговых правил.

Спортсмены направляются ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице № 5 стр. 11.

4.1.4. Принципы построения многолетнего обучения

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта. Педагогическая система обеспечивает рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп и состоит из следующих принципов:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;
- одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

4.1.5. Половозрастные особенности

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную.

Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Пременоаратная 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 гарантируют 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 17 лет.

4.1.6. Особенности вида спорта «плавание»

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности. Главная особенность состоит в том, что обучающийся выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

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

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

4.2. Учебно-тематический план по виду спорта «плавание» по каждому этапу спортивной подготовки

Учебно-тематический план определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретической подготовки по виду спорта «плавание» на протяжении определенного этапа спортивной подготовки. В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов в течение года.

Учебно-тематические планы по виду спорта «плавание» на каждом этапе спортивной подготовки представлены в Таблице № 16 и Таблице № 17.

Учебно-тематический план по виду спорта «плавание» на этапе начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта плавание и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «плавание»	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**Учебно-тематический план по виду спорта «плавание» на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «плавание», должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (Таблица № 2, стр. 8).

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

ГАУ ДО РО «СШ «Адмирал» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации программы относятся трудоемкость (объем и время реализации Программы) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (п. 14 ФССП) предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна 25 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03 декабря 2020 года, регистрационный № 91238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 19);
- обеспечение обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Скамейка гимнастическая	штук	6
15.	Секундомер электронный	штук	8

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 года, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 года № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22 мая 2022 года, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 года, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 76 с.: цв. ил.; 20 см
2. Булгакова, Н. Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с., ил. – (Азбука спорта)
3. Викулов, А. Д. Плавание. Учебное пособие для ВУЗов – М.: Владос-пресс, 2003. – 367 с.: ил., табл.; 20 см
4. Макаренко, Л. П. Техника спортивного плавания. - М.: ФИС, 2000.
5. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г. А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
6. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т./ В. Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2008. – 216
9. Плавание. Учебное пособие / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
- 10.
11. Правила вида спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 года № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 года № 37).
12. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1284

13. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

14. Приказ Минспорта России от 24 июня 2021 года № 464 об утверждении «Общероссийских антидопинговых правил»

15. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

16. Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

17. Протченко, Т. Н. Обучение плаванию детей дошкольного и младшего возраста. Методическое пособие / Т. Н. Протченко. - М.: Айрис-пресс: Айрис дидактика, 2003. - 77 с.: ил., табл.; 20 см

18. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

19. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

20. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004

Интернет ресурсы:

1. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство
2. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство
3. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России
4. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет
5. <http://www.fina.org/>- Международная федерация плавания
6. <http://www.len.eu/>- Европейская лига водных видов спорта
7. <http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания
8. <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223>

вкладка

Дополнительные материалы

9. <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> «Итоговый фильм "мечта побеждать»
10. 32. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей

Специальная гимнастика пловца

На этапе начальной подготовки используется общая силовая подготовка, задачами которой являются:

- гармоническое развитие основных мышечных групп юного спортсмена;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц. Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

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

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее приведены лишь основные упражнения, более полные комплексы имеются в специальной литературе.

Упражнения без предметов

1. Исходное положение — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.
2. Исходное положение — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые с крестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. Исходное положение — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. Исходное положение — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. Исходное положение — лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. Исходное положение — то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. Исходное положение — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. Исходное положение — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно с крестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. Исходное положение — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. Исходное положение — то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. Исходное положение — то же, но руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. Исходное положение — упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

13. Исходное положение — полу присед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. Исходное положение — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. Исходное положение — то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. Исходное положение — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. Исходное положение — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. Исходное положение — то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги
19. Исходное положение — то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
20. Исходное положение — то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
21. Исходное положение — то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
22. Исходное положение — то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
23. Исходное положение — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
24. Исходное положение — то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
25. Исходное положение — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно.
26. Исходное положение — Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
27. Исходное положение — то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
28. Исходное положение — Стоя, вращение прямые рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу), медленно наклоняться назад.
6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

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

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

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

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

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

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

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

14. «Тачка» в упоре сзади.

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

Упражнения с набивными мячами

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

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

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

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

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

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке — поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

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

9. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

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

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

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

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

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

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

Игры и развлечения на воде

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

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

При проведении игр обязательно соблюдение следующих методических требований:

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

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

1. игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;
2. игры с сюжетом;
3. командные игры.

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

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

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

Игры в воде следует проводить систематически в процессе занятий, последовательно усложняя их с возрастом занимающихся и прохождением материала программы. Игры и развлечения на воде включаются в конце основной части занятия и занимают 15-20 минут, а иногда и больше, в зависимости от содержания игры и задач занятия.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Кто выше?» - играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись от дна ногами, а от воды руками, выпрыгивают из неё как можно выше.

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

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

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

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

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

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т. е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, то к концу не попал в «сеть».

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

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

1. «Кто быстрее спрячется под водой?» - играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают под воду — так, чтобы скрылась под водой голова.

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

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

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

5. «Лягушата» - играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу: «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу: «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

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

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

8. «Водолазы»:

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

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

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

10. «Поезд в туннель»:

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

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

11. «Утки-нырки» - на поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т. д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», даётся команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех станциях.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

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

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

3. «Слушай сигнал»:

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

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

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

5. «Кто сделает кувырок» - сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочерёдно выполняют кувырки вперёд через разграничительную дорожку. Затем даётся команда выполнять кувырки назад.

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?» - по команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т. е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох.

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

3. «Фонтанчики»:

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

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

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

5. «Кто победит?» - Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришёл первым к финишу и на протяжении всей дистанции выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 метров от места старта.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше про скользит?» - играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.
2. «Стрела» - играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой под — живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая про скользит дальше всех.
3. «Торпеды» - играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывёт дальше.
4. «Ромашка»:
 - вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны;
 - вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.
5. «Кто выиграл старт?» - участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в стенку бассейна. По предварительной команде ведущего: «На старт!» они поднимают руки вперёд/вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде: «Марш!» выполняют старт в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов учебно-тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

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

Упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха, т. е. в режиме дыхания, не характерном для плавания. Это улучшает плавучесть тела, помогает быстрее почувствовать, что на поверхности воды можно держаться без всяких усилий.

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

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперёд в направлении движения, увеличивая длину скольжения.

Практически скольжения – основные упражнения для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

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

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

- **упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.** Выполнение этих упражнений способствуют:

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

- **погружения в воду с головой и открывание глаз.** Освоение упражнений этой группы помогают:

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

- **всплывания и лежания на воде.** При помощи этих упражнений новички:

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

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

- навык задерживать дыхание на вдохе;
- умение выполнять выдох-вдох и затем задержку дыхания на вдохе;

- выдохи в воду;

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

Учебные прыжки в воду

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

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

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

Прыжки в воду проводятся как правило, в конце основной части занятия. Если занимающиеся освоили один или несколько прыжков, то урок можно начинать по команде преподавателя с прыжка в воду. При проведении прыжков необходимо соблюдать правила техники безопасности, прыжки выполняются только по команде тренера. Когда занимающийся после прыжка отплывает на безопасное расстояние, подаётся команда для очередного прыжка. Следует иметь в виду, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Сначала все простейшие прыжки выполняются с бортика бассейна. По мере овладения прыжком, высоту можно постепенно увеличивать (с бортика бассейна перейти на стартовую тумбочку).

