

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 2 от 03.03.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 04-05-030 от 09.03.2026
Директор ГАУ ДО СО «СШОР № 5»

_____ П.В.Ильин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
(спортивная дисциплина плавание)**

г. Самара, 2026 год

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина - плавание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 15.12.2025г. № 1164 (зарегистрировано в Минюсте России 05.02.2026 № 85234) ¹ (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 года № 1084;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

С каждым годом все больше насчитывается лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые в силу своих индивидуальных ограничений в состоянии здоровья, как врожденных, так и приобретенных, испытывают определенные проблемы в социуме.

Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа обеспечивает обучающимся с поражением опорно-двигательного аппарата в соответствии с индивидуальными особенностями развития качественный учебно-тренировочный процесс, направленный на достижение высокого спортивного результата, формирует осознанную добровольную мотивацию к достижению спортивного результата, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности. Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач, укрепления здоровья юных спортсменов, повышение функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию.

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе подготовки и воспитания, которые отражены в принципах (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности) в формах и методах (групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022г., регистрационный № 71697).

соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся. Благодаря программе обучающиеся получают возможность удовлетворения потребности достижения высокого спортивного результата в спортивной дисциплине «плавание». Учебно-тренировочные занятия, соревнования различного уровня дают возможность развивать и совершенствовать свои спортивные достижения и физические способности организма, восстанавливать психическое равновесие, укреплять веру в собственные силы, приобщаться к активной жизни.

1.2. 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 обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия. Обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

В Программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы; приводятся годовой учебно-тренировочный план; календарный план воспитательной работы; план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; учебно-тематический план и др.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Одной из приоритетных задач Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Самарской области и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка пловцов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Стратегическая цель программы - привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием, достижение спортивных результатов сообразно способностям.

Тактические цели программы:

обучающий аспект - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающихся. Слагаемые плавания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области плавания, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

воспитательный аспект – главное в воспитании – приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих им с минимальными потерями адаптироваться, к изменяющимся условиям социальной жизни;

развивающий аспект – развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровня.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

в обучении – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских, региональных, всероссийских и международных соревнованиях по плаванию в соответствующей возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков спортсмены должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке спортивных соревнований;

в воспитании - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания, нравственного и патриотического воспитания;

в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и во время соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «плавание») и составляет:

- на этапе начальной подготовки – не ограничивается;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – не ограничивается;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься плаванием. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе, иметь справку по форме МСЭ.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) переводятся лица не моложе 9 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе обучения. Иметь спортивный разряд на этапе спортивной подготовки свыше трех лет – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства переводятся лица не моложе 12 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 14 лет, имеющие справку по форме МСЭ. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства и иметь спортивное звание «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса» или «заслуженный мастер спорта России».

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Спортивный класс	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «плавание»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	2
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 12	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	III	1
			II	
			I	

*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратное количество обучающихся (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

2.2. Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых».

Данная Программа имеет ряд отличительных особенностей:

- предусматривает распределение лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание по трем группам в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает распределение проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание на три функциональные группы (I, II, III) в зависимости от функциональных особенностей организма обучающегося;
- обеспечивает равные условия учебно-тренировочной и соревновательной деятельности лиц с различными поражениями опорно-двигательного аппарата путем распределения на функциональные классы;
- Программа рассчитана на подготовку высококвалифицированных спортсменов и достижение ими максимально высоких спортивных результатов.

В каждой группе обучающиеся распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая спортивно-функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех особенностях обучающегося, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, в потом уже на медицинских данных. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того как изменяется функциональное состояние спортсмена. Поэтому лица с поражением ОДА на протяжении своей спортивной деятельности проходят через процесс определения класса не один раз.

Спортивная подготовка по дисциплинам вида «спорта лиц с поражением ОДА» проводится с учетом групп, к которым относятся обучающиеся, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду «спорта лиц с поражением ОДА», приведены в таблице № 2.

Таблица №2

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт слепых» (дисциплина «плавание»)

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных	1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие); 2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные	Плавание: «S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4»;

соревнованиях	<p>координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей дисциплине спорта лиц с поражением ОДА (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие);</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых спортсмен не может передвигаться без коляски;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов);</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и</p>	
---------------	--	--

<p>II</p> <p>Функциональные возможности ограничены умеренно, спортсмены могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>нижних конечностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразез, гемипарез, монопарез); 2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие); 3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; 4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов); 5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации 	<p>Плавание: «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8»;</p>
---	--	--

		<p>обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
Ш	<p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая ДЦП), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический паразез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности);</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая ДЦП), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях;</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона</p>	<p>Плавание:» S/SB/SM9», «S/SM10»;</p>

		<p>движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний;</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности;</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см;</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«S/SB/SM1», «S/SB/SM2», «S/SB/SM3», «S/SB/SM4», «S/SB/SM5», «S/SB/SM6», «S/SB/SM7», «S/SB/SM8», «S/SB/SM9», «S/SM10» – спортивные классы в спортивной дисциплине плавание, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

Для лиц с поражением ОДА классификация основана на оценке (в баллах) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит, и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования, и на распределение по группам (функциональным классам). Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» - плавание).

Обозначение *S* - *относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе.*

Обозначение *SB* - *относится к классам в брассе.*

Обозначение *SM* - *относится к классам в индивидуальном комбинированном плавании.*

Пловцы разделяются на следующие категории:

- 10 классов (S1-S10) вольным стилем, на спине и баттерфляем
- 10 классов (SM1-SM10) индивидуальное комплексное плавание
- 9 классов (SB1-SB9) брассом

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных

групп; оптимальное соотношение режимов учебно-тренировочного занятия, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

В учебно-тренировочном занятии 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.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312-416 до 1144 часов в год; количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12.

В таблице № 3 представлен объем тренировочной нагрузки по плаванию на разных этапах спортивной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание)

Таблица №3

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	12-14	14-16	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	624-728	728-832	728-936
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-18	18	20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-936	936	1040
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)							
Количество часов	6-8	8-9	10-12	12-14	16-18	18-20	20-22

в неделю							
Общее количество часов в год	312-416	416-468	520-624	624-728	832-936	936-1040	1040-1144

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание).

2.4.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.4.2. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 5).

Таблица №5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4.3. Спортивные соревнования.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 5 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «плавание» (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	3	5	7
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью *отборочных* соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям к результатам данного вида спорта.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Объемы учебно-тренировочной подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения.

Специфика плавания и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение учебно-тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах регулируют их соотношения в рамках многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»):

- 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.

Таблица №6

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, мужчины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-34	19-30	15-24	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	16-21	22-26	27-31
3.	Техническая подготовка (%)	35-40	31-35	28-32	26-30
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	2-4	3-5
5.	Психологическая подготовка (%)	1-2	2-4	3-7	4-8
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-5	4-8	3-7	2-6
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-4	2-4	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-2	0-4	0-5
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 2	2-4	4-6	6-8
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, мужчины)</i>					
1.	Общая физическая подготовка (%)	27-37	23-32	18-23	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-25	24-29	28-32

3.	Техническая подготовка (%)	28-32	25-29	23-27	21-25
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-4	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-4	2-6	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, мужчины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	21-32	17-22	15-18	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-22	20-24	26-30	31-35
3.	Техническая подготовка (%)	33-37	30-34	27-31	25-29
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-6	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	4-8	3-7	2-6
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-2	1-3	1-3	2-4
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа, женщины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	21-25	16-20	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-19	23-27	28-32	31-35
3.	Техническая подготовка (%)	27-32	25-29	23-27	21-25
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	3-7	2-6	1-5
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-3	2-4	2-5
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	0-2	2-4	4-6	6-8

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа, женщины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа, женщины)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	36-40	31-35	23-27	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-20	23-27	28-32	32-36
3.	Техническая подготовка (%)	22-26	20-24	18-22	16-20
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-6	2-6	1-5	1-4
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки (%)	0-3	1-3	1-5	3-7
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	2-4	4-6	6-8

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество 27 применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации. Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (I функциональная группа, мужчины)

№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	2	3	3	4		4
		Год обучения						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
		Наполняемость групп						
		2-4	2-4	2-4	2-4	1-2	1-2	1-2
		Количество часов в неделю						
		4,5	6	8	10	12	14	16
1.	Общая физическая подготовка	80	106	125	156	106	124	83
2.	Специальная физическая подготовка	48	62	83	104	162	189	233
3.	Техническая подготовка	93	125	146	182	200	233	247
4.	Тактическая подготовка	-	-	13	16	25	29	43
5.	Психологическая подготовка	2	4	8	10	37	44	58
6.	Теоретическая подготовка	9	6	17	21	32	36	50
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	16	25	29	42
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	5	12	15	26
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	8	10	25	29	50
Всего часов за 52 недели:		234	312	416	520	624	728	832

Таблица № 8

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (II функциональная группа, мужчины)

№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	2	3	3	4		4
		Год обучения						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
		Наполняемость групп						
		4-8	4-8	3-6	3-6	2-4	2-4	1-2
		Количество часов в неделю						

		4,5	6	8	10	12	14	16
1.	Общая физическая подготовка	87	115	133	166	144	167	116
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	100	125	168	196	250
3.	Техническая подготовка	75	100	116	146	169	197	208
4.	Тактическая подготовка	-	-	9	11	19	22	33
5.	Психологическая подготовка	7	7	17	21	25	30	50
6.	Теоретическая подготовка	14	19	21	26	24	29	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	8	10	31	36	50
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	5	19	22	33
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	8	10	25	29	50
Всего часов за 52 недели:		234	312	416	520	624	728	832

Таблица № 9

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (III функциональная группа, мужчины)

№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	2	3	3	4	4	
		Год обучения						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
		Наполняемость групп						
		6-12	6-12	4-8	4-8	2-4	2-4	1-2
		Количество часов в неделю						
		4,5	6	8	10	12	14	16
1.	Общая физическая подготовка	75	94	87	109	94	109	108
2.	Специальная физическая подготовка	52	70	100	125	181	211	258
3.	Техническая подготовка	87	115	141	177	193	226	217
4.	Тактическая подготовка	-	3	8	10	19	22	33
5.	Психологическая подготовка	7	9	21	26	37	44	50
6.	Теоретическая подготовка	9	12	25	31	31	36	33
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	13	16	19	22	33
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	9	10	25	29	50

9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	12	16	25	29	50
Всего часов за 52 недели:		234	312	416	520	624	728	832

Таблица № 10

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (I функциональная группа, женщины)

№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	2	3	3	4		4
		Год обучения						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
		Наполняемость групп						
		2-4	2-4	2-4	2-4	1-2	1-2	1-2
		Количество часов в неделю						
		4,5	6	8	10	12	14	16
1.	Общая физическая подготовка	75	100	104	130	100	116	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	59	112	140	200	233	258
3.	Техническая подготовка	75	100	121	151	168	197	208
4.	Тактическая подготовка	5	3	8	10	19	22	34
5.	Психологическая подготовка	12	16	21	26	44	51	58
6.	Теоретическая подготовка	17	22	25	31	38	44	41
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	16	24	29	41
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	7	17
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	13	16	25	29	50
Всего часов за 52 недели:		234	312	416	520	624	728	832

Таблица № 11

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание) (II, III функциональная группа, женщины)

№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	2	3	3	4	4	
		Год обучения						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
		Наполняемость групп						
		2-4	2-4	2-4	2-4	1-2	1-2	1-2
		Количество часов в неделю						
		4,5	6	8	10	12	14	16
1.	Общая физическая подготовка	94	125	133	166	156	182	158
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	104	130	187	218	283
3.	Техническая подготовка	60	82	100	125	137	160	166
4.	Тактическая подготовка	2	3	9	10	19	22	33
5.	Психологическая подготовка	12	16	25	31	44	51	58
6.	Теоретическая подготовка	14	12	21	26	25	30	25
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	16	25	29	42
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	7	17
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	12	16	25	29	50
Всего часов за 52 недели:		234	312	416	520	624	728	832

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Главные задачи в учебно-тренировочных занятиях с обучающимися — развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Воспитательная работа с обучающимися проводится по единому плану, утвержденному директором Учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач способствует четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренера-преподавателя, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются и другие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний обучающихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками специализированного учебно-спортивного учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с выдающимися спортсменами, тренерами, показательные выступления;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников;
- экскурсии и культпоходы, в том числе и на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

На начальном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплоченности коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, специализированным учебно-спортивным учреждениям рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

Во время проведения тренировочных занятий следует отмечать хотя бы раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, например, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления перед заплывом, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Годовой план воспитательной работы должен предусматривать следующие основные направления:

- идейно-политическое воспитание;
- трудовое воспитание;

- нравственное воспитание;
- культурно-массовая работа;
- связь с общеобразовательной школой;
- связь с родителями.

В процессе воспитательной работы рекомендуется использовать следующие формы:

- массовые (с участием всех спортивных групп);
- групповые (с участием одной спортивной группы);
- индивидуальные (с отдельными участниками).

Некоторые мероприятия можно проводить совместно с общеобразовательной школой.

Таблица № 12

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
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
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

		спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
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 в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы,	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
--	---	---	--

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Требования к планам профилактических мероприятий применения допинга в спорте

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии

требованиями ВАДА, РУСАДА, МПК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с антидопинговым кодексом Международного паралимпийского комитета, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

Запрещенный список

Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий, какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. ВСЕГДА надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во внесоревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный

врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Терапевтическое использование запрещенных субстанций

Спортсмены, как и не занимающиеся спортом люди, нуждаются в лечении. Иногда субстанции, которые могут потребоваться в процессе лечения, входят в запрещенный список. Тем не менее, спортсмен может применять необходимые лекарственные препараты, заранее получив разрешение на их терапевтическое использование от международной федерации или РУСАДА. При положительном результате тестирования учитывается разрешение на терапевтическое использование. Если доказано, что положительный результат тестирования вызван терапевтическим использованием, то по отношению к спортсмену санкции не применяются.

Процесс выдачи разрешений на терапевтическое использование состоит из четырех этапов:

- 1) В соответствии с правилами, спортсменам национального уровня следует обращаться в РУСАДА, спортсменам международного уровня – в международную федерацию с запросом на терапевтическое использование. Обычно обращение в международную федерацию проводит национальная спортивная федерация.
- 2) Лечащий врач должен заполнить специальный формуляр.
- 3) Направить формуляр на рассмотрение в международную федерацию или РУСАДА.
- 4) Постараться выполнить эту процедуру подачи заявки как можно быстрее, оптимальный срок – за 21 день до начала соревнований.

После принятия запроса спортсмен получает уведомление о том, что спортсмену выдано разрешение на терапевтическое использование, а также сертификат, где указываются дозировки и продолжительность приема запрещенной субстанции. Необходимо помнить, что разрешение на терапевтическое использование всегда выдается на строго определенный период.

В случае если спортсмену отказали в выдаче разрешения на терапевтическое использование, он имеет право направить запрос в ВАДА о пересмотре решения (за ваш счет). Если ВАДА подтверждает решение антидопинговой организации или международной федерации, спортсмен может подать апелляцию на такое решение в национальный апелляционный орган – для спортсменов национального уровня или в Международный спортивный арбитраж – для спортсменов международного класса. ВАДА имеет право рассматривать и пересматривать все терапевтические разрешения, выдаваемые федерацией или антидопинговой организацией.

Программы допинг-контроля

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и

национального уровня, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование.

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование.

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и в любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, был доступен для проведения внесоревновательного тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении спортсменов. Как правило, информацию о местонахождении представляют раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если ваши планы меняются, вы должны своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Некоторые особенности тестирования спортсменов

Несовершеннолетние спортсмены

Несовершеннолетние спортсмены могут по собственной просьбе в течение всего процесса сбора пробы быть в сопровождении своего представителя, даже в туалете.

Однако представитель не может наблюдать за самой процедурой сдачи пробы мочи.

Спортсмены с ограниченными двигательными возможностями

Эти спортсмены вправе попросить представителя антидопинговой службы оказать помощь в поддержании оборудования, разделении пробы и заполнении формуляра. Спортсмены с церебральным параличом или серьезными нарушениями координации могут использовать большую по размеру емкость для сдачи пробы.

Спортсмены с нарушениями зрения

Этих спортсменов может сопровождать представитель в течение всего процесса сдачи пробы, в том числе в туалете. Однако сопровождающее спортсмена лицо не может наблюдать за самим процессом сдачи мочи. Цель – убедиться, что моча принадлежит именно этому спортсмену.

Представитель спортсмена или инспектор по допинг-контролю зачитывает спортсмену форму антидопингового контроля. Спортсмен также может попросить своего представителя подписать форму от его имени.

Спортсмены с ограниченными интеллектуальными возможностями

Такого спортсмена может сопровождать представитель в течение всего процесса сдачи пробы, в том числе в туалете. Однако сопровождающее спортсмена лицо не может наблюдать за самим процессом сдачи мочи. Цель – убедиться, что моча принадлежит именно этому спортсмену.

Спортсмены, использующие мочеприемники

Эти спортсмены должны вынуть емкость для сбора и вылить из нее мочу, чтобы можно было получить свежую пробу.

Спортсмены, использующие катетеры

Для предоставления пробы можно использовать как свой собственный катетер (он должен быть с защитой от фальсификации пробы), так и предоставляемый в пункте допинг-контроля, если таковые там имеются.

Санкции

Антидопинговая организация, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций.

Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции (или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он

должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам также следует:

- Подробно изучить антидопинговый кодекс.
- Знать, какие субстанции запрещены в спорте.
- Ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю.
- Консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо ЗАРАНЕЕ сделать запрос на терапевтическое использование.
- Осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции.
- Предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Основной целью Олимпийских и Паралимпийских игр является пропаганда олимпийских идеалов по соблюдению спортивной этики, разработка мер по сохранению здоровья спортсменов. Одной из государственных мер по профилактике допинга является организация разъяснительной деятельности среди занимающихся детским спортом.

В настоящее время допинг - контролем охвачены спортсмены национальных сборных команд: основной и молодежный составы. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

Антидопинговая работа планируется в Учреждении в соответствии с нормативно-правовой базой.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатываются планы антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен должен знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 13

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий	Ответственный
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	Тренер-преподаватель
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами			
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена			
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья			
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Январь-февраль	
Участие в образовательных семинарах	Семинары		
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые мероприятия		
Обучение онлайн-курс «Русада», с последующим получением сертификата	тестирование		

Годовой тематический план образовательных семинаров для групп начальной подготовки.

Таблица № 14

№ п/п	Содержание	Ответственный
1	Здоровье человека для личности и общества	Тренер-преподаватель
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	Тренер-преподаватель
3	Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида	Тренер-преподаватель
4	История Олимпийских, Паралимпийский игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом	Тренер-преподаватель

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

1. Элементарные понятия о здоровье человека. Почему быть здоровым важно и для человека, и для общества.
2. Условия сохранения здоровья. Почему о своем здоровье нужно заботиться с детства.

Тема 2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

1. Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

Тема 3. «Физическая активность, двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида»

1. Элементарные понятия о физической культуре и спорте. История физической культуры.
2. Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

Тема 4. «История Олимпийских Паралимпийских игр. История развитие адаптивного плавания в России и за рубежом»

1. История античных спортивных игр. Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. Пьера де Кубертен и его идеи. Ода спорту.
2. Первые Олимпийские игры современности. Олимпийская, Паралимпийская символика, олимпийский огонь, олимпийский, паралимпийский флаг, олимпийский гимн, олимпийские клятвы, олимпийские талисманы.

**Годовой тематический план образовательных семинаров
для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации).**

Таблица № 15

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Здоровье человека для личности и общества	в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	Тренер-преподаватель
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		Тренер-преподаватель
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт		Тренер-преподаватель
4	Современный параолимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Первое понятие о Фэйр Плэй.		Тренер-преподаватель
5	Элементарные понятия о допинге. Международные антидопинговые правила.		Тренер-преподаватель

Содержание плана:

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
2. Условия и способы сохранения здоровья.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт»

- 1 Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры.
- 2 Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.

Тема 4: «Современный паралимпийский спорт. Современный паралимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Первое понятие о Фэйр Плэй

- 1 Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный паралимпийский комитет и национальные паралимпийские комитеты. Проведение Олимпийских и Паралимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.

Тема 5: Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

- 1 Антидопинговые организации.
- 2 Международные антидопинговые правила. Всемирный Антидопинговый кодекс. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006г. № 240-ФЗ, федеральный закон от 06.12.2011 № 413-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 3 Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Годовой тематический план образовательных семинаров для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица № 16

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Здоровье человека для личности и общества	в соответствии с графиком теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки	Тренер-преподаватель
2	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека		Тренер-преподаватель
3	Физическая активность, физические упражнения и спорт		Тренер-преподаватель
4	Паралимпийское движение и социальные процессы		Тренер-преподаватель
5	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.		Тренер-преподаватель Тренер-преподаватель

Содержание плана

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

- 1 Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
- 2 Условия и способы сохранения здоровья.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

- 1 Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
- 2 Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт»

- 1 Понятие личности и проблемы ее формирования в детском и подростковом возрасте. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.
- 2 Формы и средства укрепления и сохранения здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.
- 3 Сбалансированное питание человека, составление суточного рациона питания с учетом возраста и энергозатрат.

Тема 4: «Олимпийское, Паралимпийское движение и социальные процессы»

- 1 Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех.
- 2 Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества.
- 3 «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.

Тема 5: Проблемы борьбы с применением допинга в спорте.

- 1 Классификация допинговых средств и методов.
- 2 Допинг - контроль.
- 3 Отношение спортсменов и тренеров к применению допинга в спорте.
- 4 Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте.
- 5 Социальный опрос занимающихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность тренирующихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Содержание теоретических разделов по предметной области

Таблица № 17

Для групп ТЭ

Краткая характеристика техники адаптивного плавания
Правила соревнований по адаптивному плаванию лиц с ПОДА
Правила поведения в бассейне, профилактика травматизма
Режим дня и питание спортсменов-инвалидов

Для групп ССМ

Влияние физических упражнений на организм человека
Гигиена физических упражнений, самоконтроль при занятиях спортом
Правила поведения в бассейне, профилактика травматизма

Спортивный инвентарь и оборудование, экипировка
Основы методики тренировки спортсменов – инвалидов, техника стартов и поворотов, эстафет.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.
Теоретические знания о технике и соревновательной тактике адаптивного плавания лиц с ПОДА.

Для групп ВСМ

Гигиена физических упражнений при занятиях спортом и профилактика заболеваний
Двигательная реабилитация, контроль здоровья и функциональных возможностей инвалида
Основы методики тренировки спортсменов – инвалидов, техника стартов и поворотов, эстафет.
Правила, организация и проведение соревнований по адаптивному плаванию лиц с ПОДА, противодействие допингу в спорте. Теоретические и практические знания о технике и соревновательной тактике адаптивного плавания.
Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях на воде.

План инструкторской и судейской деятельности для групп ССМ

Таблица № 18

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Помощь в организации и проведении судейства на школьных соревнованиях	февраль, декабрь	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
2	Помощь в организации и проведении приема контрольно-переводных нормативов	май-июнь	Инструктор-методист, тренер-преподаватель

План инструкторской и судейской деятельности для групп ВСМ

Таблица № 19

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
1	Мастер – класс. Воспитательная беседа в группах НП, УТ	сентябрь	Инструктор-методист, тренер-преподаватель

2	Судейство школьных соревнований	январь, февраль	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
---	---------------------------------	--------------------	--

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

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологический возраст, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Все дети, поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения представляют справку от детского педиатра о допуске их к занятиям спортивным плаванием. В дальнейшем дети, занимающиеся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера или центра спортивной медицины.

Углубленное медицинское обследование проводится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. Углубленное обследование осуществляется в диспансере спортивной медицины врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020г. № 1144н.

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и в процессе их проведения.

Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Педагогические средства. Основные средства восстановления – педагогические, 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;
- 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. Психологические средства наиболее действенны для

снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий. 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.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям. К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины;
- магнитотерапия;
- гипероксия.

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 обучающихся, 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. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в

целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах).

Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Таблица № 20

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной 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

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

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «плавание», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;
- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня

подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

➤ соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Для отбора спортсменов на этап спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определение перспективности обучающегося и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияние физических качеств на результативность обучающихся.

Таблица № 21

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавания

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

Скоростные способности. Под скоростными способностями понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Это максимальное усилие, развиваемое мышцей: мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить

вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения эффективности. Основными показателями выносливости являются мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и циклического характера – игры.

Гибкость. Это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов: анатомические особенности суставов; эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц; способность сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

1.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» ;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» ;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- проходить физическую реабилитацию и абилитацию: осуществление коррекции основного дефекта, предупреждение вторичных нарушений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей а также социальную адаптацию и интеграцию.
- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «спорт лиц с поражением ОД»- «плавание»;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о

- виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» ;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» ;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- проходить углубленную физическую реабилитацию и абилитацию: осуществление коррекции основного дефекта, предупреждение вторичных нарушений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей а также социальную адаптацию и интеграцию.
- укрепление здоровья;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- проходить углубленную физическую реабилитацию и абилитацию: осуществление коррекции основного дефекта за счет расширения физических возможностей, средств и методов, предупреждение вторичных нарушений, дальнейшее развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей а также социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- проходить углубленную физическую реабилитацию и абилитацию: осуществление коррекции основного дефекта за счет расширения физических возможностей, средств и методов, предупреждение вторичных нарушений, дальнейшее развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей а также социальную адаптацию и интеграцию;
- сохранение здоровья

1.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

1.3. 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 с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды, и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание и включают:

➤ нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

➤ 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 «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

➤ нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

➤ нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<i>Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)</i>				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60	45
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
<i>Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)</i>				
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
			60	45
2.	Бег 400 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	

4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	мин	не менее
			1
2.	Бег 600 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины пулевая стрельба (I, II, III функциональные группы)			
1.	И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
			90
2.	Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное

Таблица № 23

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 «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	И.П. – лежа на спине. Имитация плавательных движений рук на суше	с	не менее	
			45	40
2.	Плавание 25 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание 50 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	

3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
			1
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное
3.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
5.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 5 кг на время	количество раз	максимальное
6.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
			1
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
свыше трех лет		спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем	Оценка техники выполнения		
2.	Плавание избранным стилем 50 м за минимальное время	количество раз	не менее	
			1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг для мужчин, 5 кг для женщин на время	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				

1.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1
2.	Плавание избранным стилем	Оценка техники выполнения	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг для мужчин и 1 кг для женщин	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг на время	количество раз	максимальное
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места на максимальное расстояние	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание 200 м за минимальное время	с	
2.	Плавание избранным стилем	Оценка техники выполнения	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,2 кг	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков на (максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг на время	количество раз	максимальное
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее
Плавание		«кандидат в мастера спорта России»	

Таблица № 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины плавание (I функциональная группа)				
1.	Старт, поворот на дистанции в бассейне	Оценка техники выполнения		
2.	Плавание избранным стилем 100 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 6 кг для мужчин, 5 кг для женщин	количество раз	максимальное	
Для спортивной дисциплины плавание (II функциональная группа)				
1.	Плавание избранным стилем 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
2.	Старт, поворот на дистанции в бассейне	Оценка техники выполнения		
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг для	количество	максимальное	

	мужчин и 1 кг для женщин	раз	
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 7 кг для мужчин, 6 кг для женщин на время	количество раз	максимальное
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Для спортивной дисциплины плавание (III функциональная группа)			
1.	Плавание избранным стилем 400 м	мин	за минимальное время
2.	Плавание всеми стилями	Оценка техники выполнения	
3.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1,5 кг для мужчин и 1 кг для женщин	количество раз	максимальное
4.	И.П. – стоя. Многоскок из 5 прыжков (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное
6.	И.П. – лежа на спине. Жим снаряда весом не менее 8 кг для мужчин, 7 кг для женщин	количество раз	максимальное
7.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1
Плавание		«мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»	

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты:

Сгибание-разгибание рук из упора лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места (для оценки скоростно-силовых способностей).

Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу,

чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет. После отталкивания тело спортсмена вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим.

Измерение результата выполняется от ближайшей точки касания любой частью тела до контрольной линии.

Ошибки:

1) запрещается выполнять прыжок с предварительного отталкивания, при выполнении отталкивания наступать на контрольную линию.

Критерием оценки служит максимальное количество сантиметров (метров) запрыжков.

Жим штанги двумя руками из положения лежа (для оценки силовых способностей).

Выполняется лежа на спине на горизонтальной скамье. Исходное положение - штанга удерживается строго на вытянутых руках. Опускание происходит до касания груди, и затем гриф (после небольшой паузы) снова выжимается на вытянутые руки.

Ошибки:

1) неправильный хват;
2) при выполнении упражнения таз от скамьи отрываться не должен, поясницу вверх не прогибать.

Критерием оценки служит максимальное количество правильно выполненных повторений.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина плавание.

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

1.1. Годичные макроциклы

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений,

приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

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

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

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация

обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательнее проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность

мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

1.2. Особенности обучения лиц с поражением ОДА

Особенности обучения данной категории занимающихся связаны в основном с невозможностью выполнения отдельных упражнений из-за нарушений опорно-двигательного аппарата, поэтому при выполнении таких упражнений им необходима помощь партнера. При работе с пловцами, имеющими повреждения позвоночника, следует учесть следующие моменты:

- перед занятиями в воде пловцы должны освободить мочевой пузырь и кишечник, так как при параличе может быть потеряна контроль над мочеиспусканием и дефекацией;
- внимательно следить за выполнением упражнений, так как при отсутствии чувствительности пловец может получить травмы, задев дорожку или стенку бассейна;
- для пловцов с повреждениями шейного и грудного отделов позвоночника максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать 130 уд./мин.

Техника спортивных способов плавания имеет некоторые особенности, характерные для пловцов с тем или иным нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти особенности связаны с изменением положения равновесия в воде (см. гл. 1). Вследствие ампутации конечностей изменяется положение центра тяжести тела, происходят более быстрые движения ампутированной конечностью, менее эффективными становятся движения из-за уменьшения поверхности опоры при гребке. Инструктор, зная данные особенности и учитывая нарушения опорно-двигательного аппарата пловца, может научить его более рациональной технике плавания.

Это выражается в изменении траекторий движений конечностей, более быстром или замедленном выполнении отдельных фаз гребковых движений. Рассмотрим особенности техники спортивных способов плавания при различных ампутациях конечностей.

Кроль на груди

Пловцы с повреждением позвоночника

Положение тела для пловцов, не способных работать ногами, можно улучшить за счет меньшего погружения ног, легкого прогиба туловища и усиления рабочих движений руками. Для обтекаемого горизонтального положения тела необходимо, чтобы ноги не сгибались в тазобедренных суставах (пловцы должны уметь расслабляться), а руки выполняли сильные, эффективные движения. Пловцы с поражением крестцового отдела могут работать ногами.

Пловцы со слабыми верхними конечностями могут усилить продвижение вперед за счет использования координации движений руками. Если одна рука находится в середине гребка, то вторая должна уже входить в воду. Пловцы с более сильными руками используют попеременную координацию движений. Вход в воду одной руки совпадает с выполнением завершающей части гребка другой руки. Высокое положение локтя при выполнении гребка позволяет компенсировать ослабленную работу ног. Ослабленная работа отдельных мышц может препятствовать положению высокого локтя. Такие пловцы компенсируют высокое положение локтя уходом руки при гребке за осевую линию тела. Пловцы, у которых работают сгибатели запястья, ориентируют ладонь для быстрого выполнения фазы захвата. Гребок должен быть длинным и заканчиваться у бедра. Широкой пронос руки над водой для пловцов, не способных держать высокое положение локтя, позволяет увеличить вращение тела для выполнения дыхания.

Повреждение позвоночника затрудняет вращение шеи, поэтому пловцы имеют определенные затруднения при повороте головы для вдоха. Подъем головы для вдоха вызывает потерю скорости из-за погружения ног в этот момент. Для уменьшения опускания ног некоторые пловцы используют дыхание 3:3 (необходимо уметь дышать в обе стороны) или 4:4 (дыхание в одну сторону). Такое выполнение дыхания (в условиях недостатка кислорода) повышает скорость, но снижает длительность выполнения упражнений. При обучении плаванию желательно обучить пловца дыханию в обе стороны.

Старт для пловцов с повреждением позвоночника осуществляется из воды. Хотя некоторые пловцы, имеющие небольшое повреждение позвоночника, могут отталкиваться от бортика, но такой старт в условиях соревнований не разрешается.

Пловцам с поражением верхнего шейного отдела позвоночника, которые не могут удержать стартовый поручень даже доминирующей рукой, может быть оказана помощь.

Некоторые пловцы с поражением шейного отдела позвоночника для уменьшения сопротивления воды при старте подгибают ноги, если они это могут сделать. Старт выполняется отталкиванием доминирующей рукой от бортика и быстрым проносом ее к вытянутой руке. После погружения под воду в результате отталкивания ноги пловца всплывают, и он начинает первые плавательные движения.

Старт для пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника осуществляется также из воды, при этом пловцы могут использовать ноги для отталкивания. Такой старт практически ничем не отличается от традиционного старта из воды. Старт для пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника может осуществляться прыжком со стартовой тумбочки. Наиболее эффективным для них является старт с захватом. Это позволяет лучше сохранять равновесие при старте и увеличивать эффективность старта за счет отталкивания руками от тумбочки, компенсирующего слабость движений ногами.

Поворот при плавании кролем на груди у пловцов с поражением шейного отдела позвоночника касанием руки стенки бассейна. После касания рука сгибается в локтевом суставе, голова поднимается для вдоха с одновременным опусканием ног под действием сил инерции (если пловец может, то ноги лучше согнуть для уменьшения сопротивления воды). Далее пловец отталкивается рукой от стенки бассейна, присоединяя ее к руке, вытянутой вперед. После всплытия ног пловец начинает плавательные движения. Поворот у пловцов с поражением грудного и поясничного отделов позвоночника выполняется способом «Маятник». Основное отличие от выполнения поворота пловцами с поражением шейного отдела заключается в группировке при выполнении поворота, повышающей скорость. Поворот у пловцов с поражением крестцового отдела позвоночника практически не отличается от традиционного поворота.

Пловцы с ампутацией рук.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье. Для обеспечения прямолинейного продвижения вперед пловец должен выполнять гребковое движение здоровой рукой так, чтобы она с середины гребка заходила за осевую линию и завершала движение у тазобедренного сустава с противоположной стороны

Традиционно пловца обучают дышать в обе стороны. Но пловцу легче выполнять дыхание в сторону ампутированной руки, так как плечо с ампутированной конечностью поднимается из воды выше в отличие от плеча со здоровой рукой. При выполнении дыхания в неудобную сторону у пловца появляется более сбалансированный крен туловища и нет такого сильного заваливания на здоровую руку для правильной координации и качественного выполнения гребковых движений пловцам полезны упражнения с большим наплывом после входа рук в воду и плавание с подменной рук (очередной гребок начинается только тогда, когда обе руки оказываются впереди). *Пловцы с ампутацией двух рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье.* Техника плавания кролем на груди у пловцов с достаточно длинными культями практически мало отличается от техники плавания с одной ампутированной конечностью. Чем короче культя, тем сильнее пловец выполняет сбалансированные крены туловища, что также помогает выполнению дыхания. Для таких пловцов важна качественная работа ног, обеспечивающая основную движущую силу. Пловцы с высокой ампутацией обеих рук чаще предпочитают способ плавания на спине.

Пловцы с ампутацией ног

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Работа ног кролем на груди необходима и для продвижения вперед, и для равновесия, обеспечивающего горизонтальное и обтекаемое положение тела. Для того чтобы компенсировать дисбаланс работы ног, здоровая нога работает вначале как обычно, а затем пересекает центральную ось тела на ширине бедра. Например, пловец с ампутированной правой ногой нормально работает здоровой левой, в то время как левая рука выполняет гребковое движение. Затем, когда гребковое движение выполняет правая рука, пловец, работая здоровой левой ногой, пересекает центральную ось тела на ширину бедра. Это дополнительное движение ноги обеспечивает пловцу стабильность и прямолинейность движения вперед. Культя должна участвовать в работе ног как можно более активно. Размах этого пересекающего движения зависит от степени ампутации.

Брасс

Пловцы с повреждением позвоночника {колясочники}

Пловцы с повреждением верхнего отдела позвоночника не могут использовать мышцы спины, подъем у них осуществляется лишь с помощью движений руками. Некоторые *пловцы с поражением крестцового отдела позвоночника* вследствие слабости мышц голеностопа не всегда могут работать ногами одновременно и симметрично. Таким пловцам на соревнованиях можно порекомендовать не работать ногами вообще.

Движения руками начинаются с хорошо выполненной в начале гребка фазы захвата, что позволяет поднять ноги и принять более обтекаемое положение. Пловцы, имеющие недостаточную силу рук, могут выполнять гребковые движения руками через стороны. Необходимо, чтобы при выполнении основной части гребка руками локти были направлены в

стороны. Минимальное скольжение в начале гребка и непрерывные движения руками должны обеспечивать высокое положение неработающих ног.

Для снижения погружения ног при плавании некоторые пловцы дышат через два или даже три гребка, но это оправдано только при проплывании коротких дистанций. У пловцов с повреждением шейного отдела позвоночника затруднено поднятие головы для вдоха, поэтому они должны работать руками более интенсивно в фазе отталкивания для поднятия головы и плеч.

Пловцы с ампутацией рук

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье должны следить за вращением плеч. Сохранить прямолинейное движение поможет узкая работа руками. Пловцы с ампутацией одной руки должны начинать вдох несколько раньше, чем здоровые пловцы

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястье плавают брассом почти так же, как и пловцы с одной ампутированной рукой, по возможности используя традиционную технику и учитывая разницу в массе и площади поверхностей культи.

Если ампутированные конечности одной длины, то гребковые движения должны быть несколько шире, чем у пловцов с ампутированными конечностями разной длины. Более широкий гребок способствует увеличению времени для полноценного вдоха.

Пловцы с ампутацией ног

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше работают ногами более узко, что обеспечивает прямолинейное движение

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше. Чем выше ампутации, тем больше тенденция к смещению центра тяжести в сторону головы и нарушению равновесия. Исправить это нарушение равновесия, как и в кроле на груди, можно за счет более высокого положения головы. Пловцы с ампутацией обеих конечностей ниже колена работают ногами более широко, чем здоровые пловцы. Таким пловцам легче сохранить равновесие, если они используют очень узкое (дельфинообразное) рабочее движение ногами. Если же этот метод используют пловцы с ампутацией обеих ног ниже колена, то они могут быть дисквалифицированы.

Дельфин

Пловцы с повреждением позвоночника

Движения туловищем и ногами выполняются следующим образом: из положения скольжения пловец, прогибая туловище, создает волнообразные движения, которые подхватывают ноги, выполняя удар. Однако следует заметить, что повреждения позвоночника ограничивают движения туловищем. Непрерывные движения руками и ногами значительно снижают погружение ног, что уменьшает сопротивление воды.

Для выполнения правильных движений руками пловцу необходимо обладать достаточной силой мышц рук и плечевого пояса, а также гибкостью в плечевых суставах. Фаза захвата начинается сразу после входа рук в воду, что помогает сохранить высокое положение тела и не допустить опускания ног. Во время основной части гребка пловец начинает поднимать и завершает подъем головы, когда руки касаются бедер. Далее делается быстрый вдох и голова

опускается в воду, что облегчает пронос рук над водой. Пловцы, не имеющие возможности выполнить гребок с высоким положением локтя, используют более широкий гребок почти выпрямленными руками.

Так как поднятая голова для вдоха препятствует непрерывности движений и вызывает погружение ног, пловцы предпочитают делать вдох через два, три или даже четыре гребка, что применимо лишь на коротких дистанциях.

Пловцы с ампутацией рук

Старты и повороты в плавании дельфином выполняются точно так же, как и в брассе.

Пловцы с ампутацией одной руки по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью. Для того чтобы сохранить оба плеча на одном уровне, нужно усилить движения плеча ампутированной конечности

Старты, применяемые при плавании дельфином, выполняются точно так же, как и при плавании кролем на груди, только начало гребковых движений руками и ногами должно сразу выполняться симметрично.

Повороты, применяемые при плавании дельфином, выполняются с одновременным и симметричным касанием рук поворотного шита. Сами повороты выполняются, как и при плавании кролем на груди, только уже первые гребковые движения руками и ногами должны быть симметричны.

Пловцы с ампутацией обеих рук по локтевой сустав или выше либо ниже локтевого сустава, но по запястью, а также пловцы с комбинированной ампутацией верхних и нижних конечностей не участвуют в соревнованиях баттерфляем. Тем не менее необходимо поощрять стремление пловцов овладеть этим способом, насколько это для них возможно. Это повышает уверенность в себе и умение контролировать движения.

Пловцы с ампутацией ног

Пловцы с ампутацией одной ноги по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше выполняют движения ногами дельфином. Культя имитирует, насколько это возможно, технику здоровой конечности.

Пловцы с ампутацией обеих ног по коленный сустав или выше либо ниже коленного сустава, но по лодыжку или выше компенсируют тенденцию к нарушению равновесия в сторону головы более высоким ее положением; руки пловцов вытянуты вперед при входе в воду; из-за ампутации снижается погружение ног вниз.

Пловцы со смешанной ампутацией рук и ног не испытывают больших затруднений с равновесием, но у них наблюдается тенденция к повороту бедер и плеч в разных направлениях. Часто испытывают затруднения в поддержании равновесия пловцы с ампутацией конечностей по одну сторону тела. Чем меньше культы, тем тяжелее контролировать вращение тела. Используя знание закономерностей плавания, спортсмен и тренер должны экспериментировать, чтобы создать технику, подходящую для каждого пловца индивидуально.

1.3. Формы занятий для лиц с поражением ОДА

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно

расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части.

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

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся, создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем).

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

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

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями. Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки пловцов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками, фильмами и др. наглядными пособиями. Это позволяет в создании хорошего методического комплекса, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики различных способов плавания.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности пловцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности пловцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, по скорости, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые старты.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по плаванию занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике плавания относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой пловцов.

В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, фестивали, игры на свежем воздухе, дружеские турниры, веселые старты и т.п.).

Организационные формы проведения занятий:

- **групповая** - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

- **индивидуальная** - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- **самостоятельная** - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями.

Проведение занятий по плаванию возлагается на опытных тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий особое внимание уделяется на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, бассейну, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Виды и компоненты спортивной подготовки пловцов

Таблица № 26

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавуемость	Уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми

			вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	На усмотрение тренера-преподавателя
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

Средства обучению плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; легкоатлетические упражнения; ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

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

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду,

выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Упражнения для освоения с водой делятся на пять групп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды
- погружения в воду с головой
- подныривания и открывание глаз в воде
- всплывания и лежания на воде
- выдохи в воду
- скольжения
- **учебные прыжки в воду;**

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны владеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

- **игры и развлечения на воде** (игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры с выдохами в воду, игры со скольжением и плаванием, игры с прыжками в воду, игры с мячом).

- **упражнения для изучения техники спортивных способов плавания** (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

1.4. Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движение ногами, 4) движение руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой
3. изучение движений в воде с подвижной опорой
4. изучение движений в воде без опоры.

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

1. движения ногами с дыханием
2. движения руками с дыханием
3. движения ногами и руками с дыханием
4. плавание в полной координации.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения, отталкивание, группировка, вращение и постановка ног на щит, подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

После обучения технике спортивных способов плавания применяются упражнения для совершенствования техники плавания.

Общая физическая подготовка на суше

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений

Упражнения на расслабление

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

Акробатические упражнения

Перекаты в сторону 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 через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад 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.

1.5. Этап начальной подготовки.

1.3.1. Программный материал для этапа начальной подготовки.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения занятия — игровой метод.

Основными задачами групп начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- изучение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом и спортивному режиму;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике;
- спортивный отбор наиболее одаренных детей для занятий спортивным плаванием в учебно-тренировочных группах.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебно-тренировочного плана и план-схемы подготовки. Их значение — в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и времени.

Период начальной подготовки планируется по этапам.

Первый этап делится на два периода: первый — когда работа на суше проводится на открытом воздухе рядом с бассейном, второй — когда она проводится в специализированном зале спорткомплекса.

Первый период. Содержание занятий на суше (продолжительность 30-35 мин) состоит из 90% времени — подвижные (типа «третий лишний» и др.) и спортивные (главным образом баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам) игры и 10% — общеразвивающие упражнения.

Занятия в воде, продолжительностью до 20 мин проводятся после занятий на суше и направлены на освоение с водной средой и элементарных плавательных движений. Решение этой задачи достигается исключительно с помощью специально подобранных игр.

Типовая программа занятий для этого этапа:

— бег 3-4 мин, ходьба в согласовании с дыхательными упражнениями, стоя — комплекс общеразвивающих упражнений (10 мин);

— наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад с разными исходными положениями рук (на поясе, в стороны и т.п.);

— приседания, не отрывая пяток от поверхности с разными положениями рук (вытянуты вверх, за головой, вытянуты вперед, на поясе и т.п.);

— сгибание-разгибание туловища в упоре лежа;

— прыжки на обеих ногах, руки на затылке или на поясе:

а) со сменой положения ног в поперечном направлении, т.е. ноги вместе — ноги скрестно;

б) со сменой положения ног в продольном направлении;

в) с вращением вокруг своей оси на 1/4, на 1/2 оборота и на полный оборот;

г) с разведением ступней и колен в стороны;

д) на одной ноге;

— подвижные игры (15-20 мин).

В воде занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на освоение с водной средой с помощью специально подобранных игр (см. список литературы).

Второй период. Программа занятий на суше (20-25 мин) на 20% состоит из подвижных игр и на 80% — из общеразвивающих упражнений, большинство из которых включают элементы соревнования — «кто быстрее», «кто выше», «кто дальше», «кто красивее» и т.п. Внимание новичков концентрируется только на правильном выполнении упражнений и каждый из них обязательно должен быть за что-нибудь поощрен (устная похвала в процессе занятий, либо похвала перед строем после их окончания).

Занятия в воде (до 30 мин) основываются на материале специально подобранных игр. Они постепенно усложняются. Завершаются такие задания обучением элементам техники кроля на груди и на спине.

Типовая программа занятий для этого периода:

— бег со сменой направления движения по сигналу (свистку, хлопку и т.п.) — 3-4 мин; в ходьбе на сигнал — упор присев — прыжок вверх вытянувшись; в присяде шагом; на сигнал — быстрая ходьба короткими шагами. Стоя: кисти около плеч — вращения руками вперед и назад; то же самое, но руки и кисти выпрямлены, круговые движения туловища вправо, затем влево с последующим увеличением амплитуды движений с разными положениями рук (вытянуты вверх, на поясе);

— сидя, ноги вместе — повороты туловища вправо-влево с разными положениями рук (в стороны, на затылке, вытянуты вперед, на поясе и т.д.);

— сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены и слегка подняты над полом — после сигнала — попеременные движения ногами в поперечном и продольном направлениях;

- в упоре лежа — сгибание — разгибание рук;
- передвижения с опорой на руки (до середины зала, «кто быстрее» по 3-5 человек);
- передвижения с опорой на руки спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра (до конца зала по 3-5 человек, «кто красивее» и «кто быстрее»);

- подтягивание в висе (2-3 команды, подсчитывается количество подтягиваний в каждой команде «кто больше»);

- эстафета: соревнуются две команды, напротив каждой на расстоянии 10-15 м ставится предмет (мяч, блин от штанги, какая-нибудь игрушка и т.п.). Те, кто играет, передвигаются на руках в парах (партнер, который идет сзади, держит того, кто идет на руках за голеностопные суставы), должны обойти вокруг предмета и вернуться к своей команде, потом тот, кто идет сзади, передвигается на руках, а следующий участник берет его за голеностопные суставы и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пришли к финишу.

В воде (до 30 мин) занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на дальнейшее освоение с водной средой и обучение плавательным движениям с помощью специально подобранных упражнений и игр.

Второй этап . В первом периоде (примерно со 2 января до 18 апреля) занятия на суше (продолжительностью от 25 до 30 минут) проводятся в зале. Их программу составляет постепенно усложняющийся комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, преимущественно направленных на развитие быстроты, координационных особенностей и гибкости.

Широко применяются на этом этапе и разного рода эстафеты, например: в упоре лежа передвижение на руках (партнер идет следом и держит «того, кто идет» за голеностопные суставы). Далее подтянуться 1-2 раза на перекладине и повернуться назад и т.д. Или, как вариант, передвижение на руках спиной вперед (партнер также держит «того, кто идет» за голеностопные суставы).

Занятия в воде продолжительностью до 30 минут в январе-феврале, в основном включают игры, что облегчает освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине, а в марте-апреле — освоение этих элементов, а также полной координации движений путем проплывания коротких отрезков (12,5-25 м).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- бег по кругу — лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, лицом вперед — до 7 минут;

- ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями — 1 мин, передвижение в приседе на носках, руки на затылке;

- в приседе, пронося ноги через стороны («гусиный шаг»), руки на коленях 1-2 мин;

- общеразвивающие и вспомогательные упражнения: круговые движения руками в разных плоскостях попеременно и одновременно;

- наклоны туловища вперед-назад и влево-вправо;

- бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе;

- с упора присев — переворот назад в упор присев, выпрыгнуть вверх, руки вверх — вернуться в упор присев и принять упор лежа (это упражнение выполняется в форме соревнования, по 3-5 человек начинают выполнять по сигналу тренера «кто быстрее»);

— сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кто быстрее выполнит 10-15 таких отжиманий от пола);

— приседания «в сед брассиста» с разным положением рук (вытянуты вперед, на затылке, на поясе);

— прыжки с места в длину (выполняются в колонне по одному в форме соревнования — «кто дальше» прыгнет);

—эстафета — 5-10 мин;

В воде:

— скольжения на груди и на спине с движениями ногами кролем, с разными положениями рук (вытянуты вперед; вдоль туловища; одна сверху, другая вдоль туловища);

— то же самое, но в согласовании с дыханием;

— в движении на груди и на спине — элементарные движения руками кролем;

— то же самое, но в согласовании с движениями ногами кролем;

— то же самое, но в согласовании с движениями ног, рук и дыхания;

—эстафета $n \times 10-12$ м (2-3 команды соревнуются между собой в плавании на груди или на спине с помощью одних ног с доскою в руках или с помощью одних рук (удерживая поплавок ногами и т.п.);

— элементарные прыжки в воду ногами вниз;

— спады с низкого бортика бассейна.

Период — занятия на суше длительностью 35-40 мин проводятся на открытом воздухе. Их программу в основном составляют кроссовый бег, бег на короткие дистанции, в том числе и эстафеты, подвижные и спортивные игры (в основном баскетбол или футбол). Завершаются занятия обычно выполнением упражнений, которые развивают гибкость.

В воде (до 30 мин) осуществляется плавание по элементам и с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а потом — брассом. При обучении технике движений в основном используются специально подобранные упражнения. Ученикам жестко не регламентируется, как должны выполняться те или иные движения. Их внимание концентрируется лишь на узловых элементах техники. Учитывается и тот факт, что освоение деталей техники нередко утомляет детей и снижает их интерес к занятиям. Широко применяются и так называемые «веселые прыжки» — «солдатик», «велосипедик» (имитация педалирования), «лосось» (прыжок в воду правым или левым боком, руки вверх), «чебурашка» (руки у головы), «вертушка» (руки в одну сторону, прыжок с поворотом на $180-360^0$).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

— кроссовый бег — 10 мин, бег 30 м 2-3 раза (проводится в форме соревнований);

— эстафета $n \times 150-200$ м (проводится на спортивной площадке);

— упражнения на гибкость в парах;

— футбол или баскетбол — 15-20 мин.

В воде:

Занятия в воде продолжительностью 45 мин проводятся в большом бассейне и включают в себя плавание по элементам, с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а затем брассом.

Типовая программа занятий для этого периода:

- плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами с плавательной доской в руках — до 100 м;
- плавание кролем на груди с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами) с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием по 25 м — до 150 м;
- плавание на спине с помощью одних ног — 100-150 м;
- плавание на спине с помощью одних рук в согласовании с работой ног по 25 м — до 150 м;
- эстафетное плавание кролем на груди в координации $n \times 25$ м;
- веселые прыжки — 3-5 минут.

Третий этап. Занятия на суше проводятся на открытом воздухе и продолжаются до 45 минут. Включают кроссовый бег (12-15 мин), комплекс общеразвивающих упражнений (15-20 мин), преимущественно направленных на развитие гибкости, быстроты, координационных способностей и игру с мячом (15-20 мин).

Занятия в воде, как правило, занимают 35-45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений (20-25 мин), элементы синхронного плавания и прыжки в воду (до 15 мин).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- кроссовый бег — 15 мин;
- комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями весом 0,5-1 кг: обе руки вытянуты вверх — одновременные вращения руками вперед-назад;
- то же самое, но попеременное вращения руками вперед и назад;
- обе руки вытянуты вверх — наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения туловищем;
- приседания, не отрывая пяток от пола, руки у плеч;
- И.П. — О.С. (по сигналу тренера) — быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
- из положения стоя, гантели на полу впереди — по сигналу — быстрый наклон вперед, взять гантели и поднять их над головой («кто быстрее») — 3-4 раза;
- то же самое, но гантели находятся сзади пяток;
- из стартовой позы пловца — выполнить присед с последующим выпрыгиванием вверх;
- футбол или баскетбол по упрощенным правилам.

В воде:

- плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку, руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, другая — вдоль туловища) по 25 м (до 150 м);
- плавание дельфином с помощью одних рук, держа поплавок ногами, с задержкой дыхания, с дыханием через цикл движений руками — по 12,5 м — до 100 м;
- плавание раздельным дельфином по 25 м (до 100 м);
- плавание брассом с помощью одних ног и одних рук — до 300 м и в координации по 25 м (до 100 м);
- эстафетное плавание $n \times 25$ м;
- старты с тумбочки под команду тренера на быстроту выполнения подготовительных движений, на дальность скольжения;

— игра с мячом.

На четвертом этапе занятия на суше проводятся в зале, продолжительностью 30-35 мин и включают разминочный бег, комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, большинство из которых проводятся в форме подвижных и спортивных игр или соревнований (до 20 мин).

Занятия в воде продолжаются до 45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений, причем, как правило, вначале по 12,5 м а затем 25 м с максимальной интенсивностью. Не менее 10, а иногда и 15-17 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов. Завершаются занятия прыжками в воду или игрой с мячом (водное поло по упрощенным правилам и т.п.).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- бег по кругу с быстрым изменением направления по сигналу — 3-4 мин;
- ходьба — 1 мин;
- круговые движения руками в разных плоскостях одновременно и попеременно;
- И.П.: руки за спиной — повороты головы влево-вправо;
- И.П.: ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленях, в левую, в правую сторону;
- И.П.: левая нога впереди, на пятке — пружинящие наклоны к левой ноге, поменять положение ног — пружинящие наклоны к правой ноге;
- И.П.: О.С. — выпад правой ноги вперед, руки на поясе — покачивание в выпаде, то же, но выпад левой ноги;
- И.П.: ноги шире плеч — попеременные пружинящие наклоны к левой и правой ноге;
- в вися на гимнастической стенке — круговые движения ногами влево и вправо;
- упражнения с резиновыми амортизаторами: движения руками вперед-назад одновременно и попеременно в наклоне вперед;
- стоя спиной к растянутому амортизатору, руки вверх — наклон туловища вперед-назад;
- исходное положение — то же, но руки в стороны — соединить прямые руки перед грудью, вернуть в исходное положение.

Упражнения с амортизаторами выполняются по 2-3 серии, одна из которых обязательно в форме соревнований на большее количество движений за заданный промежуток времени (обычно 15-30 с);

- прыжки в длину с места;
- подвижная игра.

Занятия в воде продолжительностью до 45 мин включают плавание по элементам и в полной координации движений. От 10 до 15 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов.

Типовая программа занятий для этого периода:

В воде:

- комплексное плавание 2×100 м;
- плавание кролем на груди и на спине с максимальной интенсивностью 2×12,5 м (+12,5 м — произвольно);
- плавание баттерфляем и брассом по элементам — до 800 м;
- эстафетное плавание n×25 м кролем на груди;

— упражнения для совершенствования быстроты движений при выполнении отталкивания: старт с тумбочки с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений с последующим скольжением под водой;

— старт с тумбочки под команду на быстроту выполнения подготовительных движений и отталкивания («кто красивее», «кто дальше»).

Пятый этап (приблизительно с 2 января по 27 июня). На этом этапе изменяется соотношение работы на суше и в воде в сторону последней. Занятия на суше составляют в среднем 30 мин и составляют преимущественную направленность на развитие гибкости, быстроты и координационных способностей.

Занятия в воде проводятся до 45 мин и включают разнообразные упражнения, направленные на освоение техники всех способов плавания. Совершенствованию стартов и поворотов отводиться не менее четверти времени урока. Принципиальным является создание положительного эмоционального фона занятий в период начальной подготовки.

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

— разминочный бег — 2-3 мин;

— общеразвивающие упражнения — 10-12 мин;

— упражнения с резиновыми амортизаторами или упражнения для развития гибкости;

— игра с мячом по упрощенным правилам или футбол — 2 тайма по 5 мин.

В воде:

— комплексное плавание 3×100 м;

— плавание баттерфляем по элементам — 400 м;

— плаванием кролем на груди 4×25 м со старта;

— плаванием кролем на груди с высоко поднятой головой и максимальной частотой движений рук 4×25 м;

— плавание брассом по элементам — до 400 м (например, 200 м с помощью одних ног + 4×25 м упражнение на наименьшее количество гребков руками + 4×25 м упражнение на наибольшее количество гребковых движений руками и ногами);

— совершенствование техники стартов и поворотов — 10-12 мин.

Таблица № 27

*1.3.2. Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки
(I функциональная группа, мужчины)*

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/ контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	80	106	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения	48	62	Сдача КПН (СФП)

	<p>для развития подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал.</p> <p>Учебные прыжки в воду: спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с воды, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>			
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники.</p> <p>Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p>	93	125	сдача КПН (СФП)
4.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.</p>	2	4	
5.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за 	9	6	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	рубежом			
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	Стабильность результатов
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.	2	3	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН.

Таблица № 28

1.3.3. Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки
(II функциональная группа, мужчины)

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/ контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	87	115	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	47	62	Сдача КПН (СФП)
3.	Техническая подготовка.	75	100	сдача КПН

	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.			(СФП)
4.	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.	7	7	
5.	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом	14	19	Теоретическая подготовка зачет/незачет
6.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	Стабильность результатов
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.	2	3	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН.

Таблица № 29

1.3.4. Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки
(III функциональная группа, мужчины)

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/ контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения	75	94	сдача КПН (ОФП)

	(ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.			
2.	<p>Специально-физическая подготовка (суша, вода):</p> <p>Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>	52	70	Сдача КПН (СФП)
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники.</p> <p>Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p>	87	115	сдача КПН (СФП)
4.	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p>	-	3	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства</p>	7	9	

	времени; упражнение «мысленная репетиция»»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.			
6.	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом	9	12	Теоретическая подготовка зачет/незачет
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	Стабильность результатов
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.	2	3	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН.

Таблица № 30

1.3.5. *Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки (I функциональная группа, женщины)*

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/ контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	75	100	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная	44	59	Сдача КПН (СФП)

	<p>подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (из воды, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>			
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники.</p> <p>Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p>	75	100	сдача КПН (СФП)
4.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.</p>	12	6	
5.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом 	17	22	Теоретическая подготовка зачет/незачет
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	Стабильность результатов
7.	Медицинские, медико-биологические,	5	6	Положительное

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.			заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН.
--	--	--	--	---

Таблица № 31

1.3.6. *Примерный учебно-тематический план для этапа начальной подготовки (II, III функциональная группа, женщины)*

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/ контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	94	125	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты, реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	47	62	Сдача КПН (СФП)
3.	Техническая подготовка. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в них: имитационные упражнения; упражнения для	60	82	сдача КПН (СФП)

	совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники. Упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.			
4.	Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.	2	3	
5.	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.	12	16	
6.	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при занятиях спортом; - основы гигиены и здорового образа жизни; - сведения о строении и функциях организма; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом	14	12	Теоретическая подготовка зачет/незачет
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	Стабильность результатов
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.	5	6	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям). КПН.

1.6. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1.6.1. Программный материал для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных пловцов не применяются.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуется не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Изучаются учебные прыжки в воду, элементы водного поло и синхронного плавания. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно дистанционного и повторно-дистанционного методов используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма спортсмена, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом.

По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. Например, в осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая — основные соревнования по плаванию.

Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной интенсивностью; различные виды туризма.

1.6.2. Практическая подготовка

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

— Развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания.

— Развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически.

— Развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении.

— Перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений.

— Развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.

— Осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений.

— Выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является — круговая тренировка.

1.6.3. Особенности физической подготовки на суше.

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде, развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании, развития гибкости, необходимой для плавания спортивными

способами. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к движениям пловца в воде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.); упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных. В занятиях с пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

Ниже приведен примерный перечень упражнений, применяемых на всех этапах подготовки пловцов.

Прикладные упражнения

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег высоко поднимая бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и свыше годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски».

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (весом 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180-360°.

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.

Другие прикладные упражнения. Лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
 2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
 3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
 4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища влево и вправо.
 5. Лежа на груди, руки вверх: встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
 6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
 7. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
 8. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
 9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.
 10. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув тазобедренный сустав вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
 11. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
 12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
 13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
 14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
 15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
- Упражнения с партнером
1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
 2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.
 3. Лежа на груди, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
 4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
 5. Стоя ноги врозь, руки за головой, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
 6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

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

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

9. 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.

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

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

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть: одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки; ногу опустить в исходное положение.

3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять тазобедренный сустав возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.

8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

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. Стоя, мяч в руках внизу: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

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

10. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

Упражнения для развития силы ног

1. Приседания на двух ногах, на одной ноге, на носках, на полной ступне, резко подавая тазобедренный сустав вперед — в момент подъема «волны», удержать партнера за руки.

2. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту двумя ногами вместе, со скакалкой, втроем, впятером, на носках, через гимнастическую скамейку, вверх по ступенькам, на одной ноге или на двух ногах и т. д.

3. Ходьба в приседе, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, в выпадах и т. д.

Упражнения на расслабление

Применяются 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.

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-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;

волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50 м на ногах брасом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брасом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1-м году обучения) до 40-60 мин (на 3-ем году и выше).

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей

При выполнении старта:

1. Скорость реакции:

- по сигналу выполнить прыжок вверх из исходного стартового положения;
- по сигналу выполнить простой бросок набивного мяча;
- во время игры в баскетбол по сигналу принять положение упор лежа;
- стартовый прыжок с акцентом на максимально быструю реакцию.

2. Время подготовительных движений:

- из о.с. быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;

— из стартовой позы пловца выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью и за спиной;

- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.

3. Скоростно-силовые возможности, которые определяют эффективность отталкивания:

— прыжки, приседания, ходьба в разных вариантах, в том числе и с сопротивлением (гири, легкие штанги, амортизаторы, прикрепленные к опоре и т. п.).

Упражнения для развития гибкости

1. Упражнения для развития пассивной гибкости, в том числе с амортизаторами, гантелями, с использованием собственной силы — притягивание туловища к ногам, ног до груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. д.

2. Упражнения для развития активной гибкости — маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны и т. д.

4.3.4. Особенности плавательной подготовки

Не менее 60 % всех упражнений плавательной подготовки направлено на овладение спортивной техникой и ее совершенствованием. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца.

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров — повышенный объем скоростно-силовых упражнений (таблица 32).

Если подготовка юных пловцов проводится без учета будущей специализации — это приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца, что устанавливает непреодолимый барьер в плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными спортсменами, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях.

Таблица № 32

Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде

для учебно-тренировочных групп (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	10-11	12-13	14-15
V	3-5	6-13	16-34
IV	5-10	17-24	54-97
III	17-42	45-125	180-320
I-II	320-470	550-880	930-1260
Общий объем	345-527	618-1042	1180-1711
Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и индивидуальной склонности пловца (спринтер-стайер)			

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть компенсировано никакими тренировками.

В подготовке пловцов, склонных к стайерской специализации, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, что предусматривает проплывание длинных дистанций (400-1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке пловцов склонных к спринту большое место занимает переменнo-дистанционный метод, который предусматривает чередование отрезков, которые проплывают с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200-800 м).

При проплывании юными пловцами длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145-175 уд/мин. Перенапряжение приводит к дискоординации деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию кислорода.

Интервальный метод, который предусматривает проплывание серийных отрезков или дистанций (50-200 м) с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха (10-30 с), необходимо использовать очень осторожно.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся ситуации. Важно умело определить ориентиры. Двигательные или звуковые образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца — равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

В таблице 33 приведены зоны плавательных нагрузок. В основу их классификации положен характер физиологических сдвигов в организме, которые происходят под воздействием упражнений плавательной подготовки.

Таблица № 33

Зоны плавательных нагрузок

Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76-80	80-85	85-95	95-100
Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10-60 мин	4-10 мин	2-4 мин	30 с-2 мин	до 30 с
Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000-6000 м	100-800 м	100-400 м	25-100 м	10-25 м
Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120-130	130-160	165-180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				
1-2	3-4	4-8	8 и выше	не учитывается
Основные методы тренировки				
равномерно-дистанционный	равномерно-дистанционный, интервальный	интервальный	повторный, интервальный	повторный, контрольно-соревновательный

Зона нагрузок I-II направлена на воспитание базовой (общей) выносливости и повышение функциональной экономизации, представляет собой основной вид тренировочной работы в подготовке юных пловцов. Подобные нагрузки — полностью обеспечиваются за счет аэробных

процессов энергообеспечения и в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей и подростков.

Таблица № 34

Примерное распределение парциальных объемов плавательных нагрузок в учебно-тренировочных группах

Группа	Общий объем	Объем плавания по зонам интенсивности, %				
		I	II	III	IV	V
Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	100	60	30	7	1,7	1,3
Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	100	50	36,7	10	1,8	1,5
Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	100	41	38	17	2,4	1,6
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения	100	37	40	18,4	2,9	1,7

Объем нагрузок зон III-V ограничен. Работа в этих зонах обеспечивается за счет аэробно-анаэробных или преимущественно анаэробных механизмов энергообеспечения, что предъявляет повышенные требования ко всем системам юного организма. К упражнениям наиболее «острого» воздействия относятся упражнения зоны нагрузок IV и V (плавание в гликолитическом и алактатном режимах). Доля подобных нагрузок не должна превышать 1,5-2 % от общего объема упражнений плавательной подготовки даже на последнем году обучения.

Для пловцов среднего и старшего возраста может применяться семизонная классификация тренировочных нагрузок. В этом случае IV зона (гликолитическая) подразделяется на две:

IVa — тренировка в повторном режиме. Содержание лактата в крови — 9-20 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-150 м.

IVб — работа в режиме быстрой интервальной тренировки. Содержание лактата в крови — 2-4 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-200 м.

I зона (аэробная) подразделяется также на две:

Ia — дистанционная тренировка в режиме ПАНО. Содержание лактата в крови — 8-12 ммоль/л, ЧСС — 140-150 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1000-1500 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание в течение 30 мин, или контрольные старты на дистанциях 2000, 3000, 5000 м.

Iб — марафонская тренировка. Содержание лактата в крови до 2,0 ммоль/л, ЧСС — 120-140 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1500-2000 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание на дистанциях 5000-10000 м.

Для получения опыта соревновательных выступлений и контроля за специальной подготовленностью пловцам необходимо стартовать как на тренировках так и на соревнованиях. На этом этапе упор необходимо сделать на средние и длинные дистанции и дистанции комплексного плавания.

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей

1. Стартовый прыжок с первыми плавательными движениями (10-12 м) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.
2. Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.
3. Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения до циклической работы:
 - старты с разбега, с вышки, с трамплина;
 - стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстрое скольжение.
4. Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота:
 - различные варианты кувырков (вращений) по сигналу;
 - из положения «поплавок» — быстрое выполнение кувырка (вращения) в группировке;
 - лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита — быстрое выполнение кувырка (вращения) с отталкиванием;
 - плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения);
 - выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.
5. Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании:
 - различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы; преодоление коротких отрезков и дистанций (10-15 м) с максимальной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию силовых способностей

К этим упражнениям относится плавание с лопатками, с ластами, с растягиванием резинового амортизатора, с буксировкой партнера, с утяжеленным поясом, в специальных костюмах, на привязи с использованием блочных устройств, установленных на бортике, в гидродинамических бассейнах, с помощью каната.

Упражнения, способствующие развитию выносливости

1. Проплавание различных отрезков и дистанций, в том числе с помощью одних рук и ног, с отягощением и без них до наступления явного утомления.
2. Алактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 10-15 м, интенсивность 100%.
3. Одновременно-алактатных и лактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 90-95 %.
4. Анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 85-95 %.
5. Одновременно анаэробных и аэробных возможностей — длина дистанций 100-400 м, интенсивность 80-85 %.
6. Аэробных возможностей — интервальное проплавание отрезков 100-800 м, интервал 15-45-90 с.
7. Дистанционное плавание 1000-6000 м с постоянной или переменной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию специализированных восприятий

1. Чувство величины усилия — плавание на привязи с растягиванием резинового амортизатора.
2. Чувство времени — проплавание отрезков и дистанций по ранее оговоренному графику, проплавание отрезков и дистанций с заданной скоростью при постоянном варьировании темпа движений, интервальное проплавание отрезков и дистанций со сменой результата на 1-5 с.
3. Чувства темпа — проплавание отрезков и дистанций в равномерном темпе, в переменном темпе, с увеличением темпа.

Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания

Кроль на груди:

- плавание с полной координацией движений 2-х, 4-х, и 6-тиударным кролем;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавков и без него);
- плавание с задержкой дыхания (10-15 м);
- плавание с задержкой дыхания (15-40 м);
- плавание с дыханием в обе стороны (вдох на каждый третий или пятый гребок);
- плавание с помощью движений одними ногами с разными исходными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди другая вдоль туловища, обе вдоль туловища);
- плавание с помощью движений ног и одной рукой кролем, другая — вдоль туловища, вдох в сторону прижатой к туловищу руки;
- то же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, которая выполняет гребок;
- то же, но с двухсторонним дыханием через 3, 5 и 7 гребков;
- плавание с изменением — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка;
- плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;
- плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;
- плавание с высоко поднятой головой;
- плавание с акцентом на длину «шага».

Кроль на спине:

- плавание на спине с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед;
- то же, но одна рука вытянута вперед, а другая — вдоль туловища;
- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавков ногами и без него);
- плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая прижата к туловищу;
- плавание со сменой — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая перехватывает движение и в свою очередь, выполняет 3 гребка;
- то же, но во время гребка одной рукой вторая находится вытянутой вперед;
- плавание с помощью одновременных гребков обеими руками или движениями ногами кролем, брассом или баттерфляем;
- плавание с разными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой — выдох, во время выхода левой — вдох); один вдох и выдох на два новых цикла движений рук и т. д.;
- плавание с акцентом на длину «шага».

Баттерфляй:

- плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавков ногами и без него);
- плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) с разными исходными положениями рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, вторая — вдоль туловища; обе — вдоль туловища);
- плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина, вдох поворотом головы в сторону;
- то же, но рука прижата к туловищу;
- плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;

— плавание с двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, правая — вытянута вперед; цикл движений двумя руками; цикл движений правой рукой, левая вытянута вперед;

— плавание с дыханием через 2-3 цикла;

— плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;

— плавание с акцентом на длину «шага».

Брасс:

— плавание с полной координацией движений;

— плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином, с акцентом на поздний вдох;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавки ногами и без него);

— плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем;

— плавание на спине с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед или прижаты к туловищу;

— плавание, согласуя два гребка руками с одним движением ногами;

— плавание, согласуя два движения ногами с одним движением руками;

— плавание с акцентом на наименьшее количество гребковых движений руками в полной координации или с помощью одних рук;

— плавание с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу;

— то же, но с касанием пятками ладоней;

— то же, но удерживая поплавки бедрами;

— плавание с помощью движений левой руки и левой ноги;

— плавание с помощью движений правой руки и правой ноги;

— плавание с помощью движений правой руки и левой ноги;

— плавание с помощью движений левой руки и правой ноги;

— упражнение: гребок правой рукой, движение левой ногой + гребок правой рукой + движение правой ногой + гребок правой рукой + движение двумя ногами + то же, но в согласовании с гребком левой рукой.

Таблица № 35

4.3.5. *Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (I функциональная группа мужчины)*

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	125	156	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности	83	104	Сдача КПН (СФП)

	<p>в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>			
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	146	182	сдача КПН (СФП)
4.	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	13	16	

5.	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.	8	10	
6.	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	31	37	Теоретическая подготовка зачет/незачет
7.	Участие в спортивных соревнованиях	12	16	Стабильность результатов
8.	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	4	5	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского	8	10	Положительное заключение, допуск к учебно-

	осмотра. Восстановительные мероприятия.			тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.
--	---	--	--	--

Таблица № 36

4.3.6. *Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (II функциональная группа мужчины)*

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/ контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	133	166	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	100	125	Сдача КПН (СФП)
3.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями	116	146	сдача КПН (СФП)

	<p>рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>			
4.	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	9	11	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	17	21	
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; 	21	26	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	<ul style="list-style-type: none"> - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. 			
7.	Участие в спортивных соревнованиях	8	10	Стабильность результатов
8.	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	4	5	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.	8	10	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

Таблица № 37

4.3.7. *Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (III функциональная группа мужчины)*

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/ контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	87	109	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах,	100	125	Сдача КПН (СФП)

	<p>голеностопных о коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>			
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	141	177	сдача КПН (СФП)
4.	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	8	10	

5.	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.	21	26	
6.	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	25	31	Теоретическая подготовка зачет/незачет
7.	Участие в спортивных соревнованиях	13	16	Стабильность результатов
8.	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	9	10	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского	12	16	Положительное заключение, допуск к учебно-

	осмотра. Восстановительные мероприятия.			тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.
--	---	--	--	--

Таблица № 38

4.3.8. Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) (I функциональная группа, женщины)

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/ контроля
		до года	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	104	130	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	112	140	Сдача КПН (СФП)
3.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с	121	151	сдача КПН (СФП)

	<p>тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>			
4.	<p>Тактическая подготовка:</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	8	10	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	21	6	
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение 	25	31	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	<p>соревнований по плаванию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. 			
7.	Участие в спортивных соревнованиях	12	16	Стабильность результатов
8.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</p> <p>Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.</p>	13	16	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

Таблица № 39

4.3.9. *Примерный учебно-тематический план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (II, III функциональная группа мужчины)*

№ п/п	Программный материал	Количество часов по этапам обучения		Форма аттестации/контроля
		до года	свыше года	
1.	<p>Общая физическая подготовка (суша):</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.</p>	133	166	сдача КПН (ОФП)
2.	<p>Специально-физическая подготовка (суша, вода):</p> <p>Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты</p>	104	130	Сдача КПН (СФП)

	реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.			
3.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.	100	125	сдача КПН (СФП)
4.	Тактическая подготовка: Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	9	10	
5.	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для	25	31	

	финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.			
6.	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена; - строение и функции организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты; - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - основы методики тренировки; - морально-волевая подготовка; - спортивный инвентарь и оборудование; - дневник спортсмена; - врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.	21	26	Теоретическая подготовка зачет/незачет
7.	Участие в спортивных соревнованиях	12	16	Стабильность результатов
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.	12	16	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

1.7. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Планирование годичного макроцикла.

На этом этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих их подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годичными макроциклами 6-8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно-оздоровительных лагерях.

Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена.

Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8.

Тренировочная работа на общеподготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты.

При планировании годичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год.
- увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками.
- увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах.
- начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.
- тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки.
- на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов.
- повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

- подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.
- планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер.
- на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК.
- общий объем плавания к окончанию этапа составляет 80-85 % от объема на следующем этапе.
- к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме.
- данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.
- в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств).
- Малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

1.7.1. Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышение эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 %.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

При развитии максимальной силы следует применять отягощения в пределах 85-90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5-2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2-х до 4-х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 мин.

При развитии «взрывной» силы величина сопротивления составляет 30-50 % от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе 4-6; паузы отдыха от 1 до 3 мин. Работа, направленная на развитие «взрывной» силы, не должна превышать 15-20 мин.

При развитии силовой выносливости величина сопротивления составляет 50-70 % от максимальной; темп выполнения движений соответствует соревновательному; количество повторений в подходе от 20 до 150; продолжительность отдыха устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110-120 уд/мин); количество повторений в занятии от 10 до 30.

При развитии гибкости желательно применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 % от максимума; продолжительность отдыха между упражнениями от 10 с до 3 мин.

Ходьба и бег «змейкой», «зигзагами», «спиралью».

Повторение строевых упражнений, пройденных в группе начального обучения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления. Сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.).

Равномерный бег в умеренном темпе. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг: передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу: броски друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от правого или левого плеча; броски одной рукой от плеча, сбоку через голову. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т. д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и переменного, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднимание и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа — хватом сверху и снизу — на низкой перекладине, параллельных брусьях; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднимание и опускание плечевого пояса, — преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков); лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для туловища и шеи

Упражнения для туловища и шеи: стоя или сидя с различным исходным положением рук — наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола; или выполняя ногами движения в форме кругов и «восьмерок»; из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх; поднимание прямых ног вверх, прогибаясь, но не отрывая туловища от пола; поднимание плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно.

Упражнения для ног

Упражнения для ног: обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног; подскоки и прыжки ноги вместе, врозь, скрестно; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой; прыжки вверх из полуприседа; прыжки вверх с поворотом на 90° и на 180° ; махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады

одной вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге.

Упражнения для общего воздействия

Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, поднимания партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках.

Упражнение со скакалкой

Руки вверх — в стороны со скакалкой, сложенной вдвое или вчетверо: наклоны, маховые и рывковые движениями руками, выкруты и т. д. Прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе: поочередно на левой, на правой. Бег, перепрыгивая через скакалки, на месте, вперед, в сторону.

Упражнения с отягощениями

Используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг).

Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в 45° ; поднимание, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

Упражнения на расслабление

Потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; полунаклон вперед прогнувшись — приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение — махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх — одновременно с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге — маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу — потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях — энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол и баскетбол, с различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игра в «мини-волейбол» и «мини-баскетбол».

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мата группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, портативными снарядами блочной конструкции — для развития силы мышечных групп, являющихся ведущими в плавании спортивными способами: движения, связанные со сгибанием, разгибанием и приведением плеча, сгибанием и разгибанием предплечья и кисти, опусканием плечевого пояса; волнообразные движения туловищем; приседания с различными исходными положениями стоп и коленей, характерными для работы ног в брассе и т. п.

Упражнения на растягивание и подвижность

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз.

1.7.2. Особенности плавательной подготовки

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно-тренировочных группах: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласование в кроле на груди, на спине, баттерфляе, брассе: на месте с опорой (стоя на дне, держась за край бортика и т. д.) в движении и опорой (с резиновым кругом или поплавком между ног и т. д.); при плавании с помощью рук, ног и в полной координации движений без поддерживающих средств.

Кроль на груди:

Плавание кролем различной разновидности: двухударным, четырехударным и шестиударным. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с лопаточками. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедер, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

Кроль на спине:

Плавание с помощью движений ногами и разными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с помощью движений

ног и одной руки, другая впереди или у бедра. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом их воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложится на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с вдохом, как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты вверх, кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Брасс:

Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедер, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ногами дельфином. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Дельфин:

Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различным положением рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами, со «слитным» согласованием движений (один из ударов ногами в цикле выполняется во время рабочей части гребка руками). Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем со «слитным» согласованием движений, но с задержкой рук и скольжением в положении, когда руки после гребка вытянуты впереди (во время скольжения пловец выполняет вдох и концентрирует свое внимание на необходимости выполнить очередные движения руками и ногами в слитной координации). Плавание баттерфляем с задержкой дыхания и непрерывными движениями рук, ног и туловища.

Старты и повороты:

Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным. Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания. Выполнение поворотов при комплексном плавании.

Тренировочные задания проплываются как отдельными отрезками, так и сериями с учетом зоны интенсивности. Примерное меню упражнений в воде приведено в таблице 40.

Таблица № 40

Примерное меню упражнений в воде

Дистанция, м	Интенсивность, %	Количество повторений	Время отдыха, с	Зона интенсивности
1	2	3	4	5
25	95-100	2-4	90	V
25	95-100	8-10	90-120	V
25	90-95	12-16	90-120	IV

25	90	20-30	30-60	III
25	90	10-20	15-30	III
25	80-85	40-80	10-15	II
25	75-80	60-100	10-15	II
25	75	80-150	10-15	I
50	100	1-2	180-300	V
50	95	2-4	90-120	IV
50	90-95	4-10	150-300	IV
50	90	8-16	50-80	IV
50	85-90	6-10	10-15	III
50	85	16-30	10-20	III
50	80-85	20-40	10-15	II
50	80	40-80	10-15	II
50	75	80-120	10	I
75	95	2-3	180-240	IV
75	90-95	4-6	240-360	IV
75	90	4-8	30-120	III
75	85-90	8-12	15-30	III
75	80-85	16-20	15-30	II
75	80	20-30	10-15	II
75	75-80	30-50	10-15	II
75	75	50-80	10-15	I
100	95-100	1	-	IV
100	90-95	2-4	240-600	IV
100	90	4-6	90-120	III
100	90	6-12	60-90	III
100	85-90	10-20	30-60	III
100	80-85	8-16	15-30	III

100	75-80	10-30	30-60	II
100	75-80	30-50	20-30	II
100	75	20-40	10-15	I
200	95-100	1	-	III
200	90-95	4-6	180-300	III
200	90	6-8	120-180	III
200	85-90	8-12	90-120	III
200	80-85	12-20	30-60	II
200	75-80	10-16	10-20	II
200	75	16-20	10-15	I
400	95-100	1	-	III
400	90-95	2-4	180-300	III
400	90	4-6	90-120	III
400	85-90	6-8	60-90	II
400	80-85	8-12	30-60	II
400	75-80	12-16	20-30	I
400	75	16-20	10-15	I
800	95-100	1	-	III
800	90-95	2-4	240-600	III
800	85-90	2-5	90-120	II
800	80-85	4-8	30-60	II
800	75-80	5-8	10-15	I
1000-1500	95-100	1	-	III
1000-1500	85-90	2-3	30-60	II
1000-1500	75-80	4-6	10-30	I
2000-5000	90-95	1	-	II
2000-5000	75-80	2-3	30-60	I

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания (таблица 41).

*Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для групп
спортивного совершенствования (км)**

Зона интенсивности	Возраст, лет	
	14-15	16-17
V	16-34	25-42
IV	54-97	87-140
III	180-320	325-454
I-II	930-1260	1160-1500
Общий объем	1180-1711	1597-2136

Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)

Основным структурным звеном тренировочного процесса является микроцикл. Правильное соотношение величины тренировочной нагрузки, ее направленности позволяет достичь планируемого результата без негативных последствий (переутомление, перенапряжение и т. д.).

На этом этапе значительно возрастает роль соревновательной практики. В таблице 30 приведено количество стартов в условиях соревнований и контрольных испытаний.

*Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного
мастерства (I функциональная группа, мужчины).*

Таблица № 42

№ п/п	Программный материал	Количество часов		Форма аттестации/
		До года	Свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	106	124	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резинные амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости,	162	189	Сдача КПН (СФП)

	<p>скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>			
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	200	233	сдача КПН (СФП)
4.	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	25	29	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике;</p>	37	44	

	психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.			
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств. 	32	36	Теоретическая подготовка зачет/незачет
7.	<p>Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	25	29	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	<p>Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам</p>	12	15	Присвоение судейских категорий «юный

	соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.			судья» и «судья по спорту».
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.	25	29	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства (II функциональная группа, мужчины).

Таблица № 43

№ п/п	Программный материал	Количество часов		Форма аттестации/
		До года	Свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	144	167	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	168	196	Сдача КПН (СФП)
3.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;	169	197	сдача КПН (СФП)

	<p>упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>			
4.	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	19	22	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	25	30	
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на 	24	29	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	<p>организм человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств. 			
7.	<p>Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	31	36	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	<p>Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	19	22	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.</p>	25	29	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства (III функциональная группа, мужчины).

Таблица № 44

№ п/п	Программный материал	Количество часов		Форма аттестации/
		До года	Свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	94	109	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	181	211	Сдача КПН (СФП)
3.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные	193	226	сдача КПН (СФП)

	упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.			
4.	Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	19	22	
5.	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.	37	44	
6.	Теоретическая подготовка: - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение	31	36	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	<p>соревнований по плаванию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств. 			
7.	<p>Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	19	22	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	<p>Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	25	29	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.</p>	25	29	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства (I функциональная группа, женщины).

Таблица № 45

№ п/п	Программный материал	Количество часов		Форма аттестации/
		До года	Свыше года	
1.	<p>Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и</p>	100	116	сдача КПН (ОФП)

	гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.			
2.	<p>Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>	200	233	Сдача КПН (СФП)
3.	<p>Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	168	197	сдача КПН (СФП)
4.	<p>Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный</p>	19	22	

	<p>период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>			
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	44	510	
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. <p>Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. <p>Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня);</p>	38	44	Теоретическая подготовка зачет/незачет

	- особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств.			
7.	Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.	24	29	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	6	7	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.	25	29	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства (II, III функциональная группа, женщины).

Таблица № 46

№ п/п	Программный материал	Количество часов		Форма аттестации/
		До года	Свыше года	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (ходьба, бег, легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	156	182	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга,	187	218	Сдача КПН (СФП)

	<p>тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>			
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (с тумбочки, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	137	160	сдача КПН (СФП)
4.	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	19	22	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная</p>	44	51	

	репетиция»»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.			
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств. 	25	30	Теоретическая подготовка зачет/незачет
7.	<p>Спортивные соревнования.</p> <p>Участие в школьных, городских и областных</p>	25	29	Выполнение нормативов для

	спортивных мероприятиях.			присвоения спортивных разрядов
8.	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	6	7	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия.	25	29	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

1.8. Этап высшего спортивного мастерства

4.5.1. Планирование годичного макроцикла

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты соответствующие мировому уровню и успешные выступления на соревнованиях в составах сборных команд Российской Федерации.

На этом этапе используются предельные и околопредельные тренировочные и соревновательные нагрузки. Суммарные величины объема и интенсивности достигают максимума. Широкое распространение получают занятия с применением больших нагрузок. Количество тренировочных занятий в неделю может достигать 18. При этом резко возрастает соревновательная практика. Увеличивается объем специальной психологической и технико-тактической подготовки. Тренировки стайеров и спринтеров планируются отдельно.

Годичный макроцикл может состоять из 2-х циклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Переходный период между циклами может составлять 3-6 дней, а между сезонами 3-4 недели.

Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного. При этом длительность, как этапов, так и периодов значительно сокращается.

Возрастает длительность соревновательного периода. Соревновательный период может планироваться как участие в серии стартов. Количество стартов в году может колебаться от 50-60 до 90-110.

Как правило, мезоциклы состоят из чередования серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными. На этом этапе широко используются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов — различные средства восстановления и стимуляции работоспособности (горная подготовка, подготовка в условиях искусственной гипоксии, криотерапия и др.).

Техническое совершенствование пловцов приобретает жестко индивидуальный характер.

В целом планирование годичного макроцикла строится в зависимости от календаря соревнований и индивидуальных задач на спортивный сезон.

4.5.2. Особенности общей физической подготовки на суше.

На этом этапе средства ОФП занимают 10-15 % (таблица 47). Основной упор делается на специальную физическую подготовку.

Таблица № 47

Примерное соотношение средств физической и технической подготовки в группах высшего спортивного мастерства (%)

Средства	Группы
	ВСМ
ОФП	16
СФП+СТП	40-45
ТП	20

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (ходьба, бег с различными движениями рук, в полуприседе и т. д.);
- гимнастические и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- циклические упражнения других видов спорта (гребля, езда на велосипеде, лыжи и т. д.).

Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа, прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа, прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. 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 упражнений. Техника ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча и т. д.

4.5.3. Особенности технической подготовки

Техническое мастерство на этом этапе проходит по пути индивидуализации и зависит от морфофункциональных данных и физической подготовленности пловца.

Кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), с доской в руках.
2. Нырание в длину с помощью движений ногами кролем, с различным положением рук.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребок либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.
6. Плавание с высоким положением локтя и с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки.

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

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

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

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

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

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

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

14. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

18. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

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

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

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

Кроль на спине:

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

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

3. Нырание в длину с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки впереди, кисти вместе, голова затылком на руках.
 4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
 5. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и длинным гребком руками до бедер двумя руками одновременно.
 6. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
 7. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям для кроля на груди).
 8. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям для кроля на груди).
 9. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению для кроля на груди).
 10. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
 11. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
 12. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
 13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
 14. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 15. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
 16. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
 17. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
 18. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
 19. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
- Брасс:
1. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее, с различным положением рук.
 2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 3. Нырание с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
 4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
 5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
 6. Плавание с помощью движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер или впереди подбородок на поверхности воды, с различным разведением ног.
 7. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
 8. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

9. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами, с вытянутыми и расслабленными ногами.

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

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

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

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

14. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

15. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

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

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

Баттерфляй (дельфин):

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

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на правом или левом боку, нижняя рука вперед, верхняя — у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер.

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

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

6. Ныряние с помощью движений ногами дельфином, с различным положением рук.

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

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

положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. То же, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

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

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

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

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

25. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

Старт с тумбочки:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками — постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижата к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

Поворот:

1. Прыжки в воду с полуоборотами и оборотами вперед и назад, с полувинтами.
2. Выполнение поворота в обе стороны.
3. Два вращения с постановкой ног на стенку.
4. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
5. Вход в поворот на повышенной скорости (набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду, на резиновом амортизаторе, с протяжкой).

4.5.4. Особенности специальной физической подготовки

Координационные способности

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.

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. Эти упражнения создают общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение выполнения упражнений за счет необычных

исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (например, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т. д.

Гибкость

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяется 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.

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

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений 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 избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
5. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
6. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
7. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
8. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
9. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
10. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
11. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
12. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой — за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
13. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой — за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено — к себе.
14. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
15. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Силовые способности

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

К видам силовых способностей относятся:

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

Для развития силовых способностей используются самые разнообразные средства, методы и тренировочные режимы.

Выделяют следующие режимы работы мышц:

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический.

Изометрический режим. Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости — 15-40 с. Серии по 10-15 повторений на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных

позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позициях.

Данный метод рекомендуется применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Упражнения выполняются с преодолевающим (при сокращении мышц) и уступающим (при растяжении мышц) характером.

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90 % от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

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

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40 %, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4.

Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию в быстрых и в медленных мышечных волокнах.

Изокинетический режим. При постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».

Силовая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Задачами общей силовой подготовки является:

- Устранение недостатков в развитии мышц.
- Гармоническое развитие мышечных групп.
- Укрепление мышечно-связочного аппарата.

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.

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

Упражнения без предметов

1. И. п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И. п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И. п. — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И. п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла. Не отрывая тазобедренного сустава от пола.
6. И. п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
7. И. п. — сед, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. И. п. — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
9. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами.
10. И. п. — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
11. И. п. — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук). Толчком ног перейти в и. п.
12. И. п. — Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, ноги поддерживает партнер.
13. И. п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
14. И. п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.
15. И. п. — о. с. Вращение прямых 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, и. п.
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. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

9. 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.

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

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. О. с., мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

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

6. То же, но из положения сидя на полу.

7. 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.

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

Упражнения со штангой

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

2. То же, но сидя.

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

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища.

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

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

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

8. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук. При сгибании — локти в стороны.

9. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднятие на носки с одновременным поднятием штанги вверх.

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

11. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.
12. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.
13. Лежа на спине, на скамейке. Жим штанги от груди. Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.
14. Лежа на спине, на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Варианты: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.
3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).
4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью.
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.
7. Стоя или сидя. Руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалом отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75 % от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Для силовой подготовки в воде применяются лопатки, ручные ласты, плавание по канату или дорожке, различного вида гидротормоза, дополнительные сопротивления в виде блочных устройств или резиновых амортизаторов, плавание на привязи, в ластах и т. д.

Малые лопатки можно применять в обычных тренировочных сериях, больше желательно на коротких отрезках. Плавание в лопатках лучше чередовать с плаванием без них.

Различного вида гидротормоза применяют как для развития силовой выносливости (небольшое сопротивление, длина отрезков 400-800 м), так и для скоростно-силовой выносливости (отрезки 25-50 м).

Резиновый амортизатор применяется для развития силовой (работа 3-5 мин) и скоростно-силовой выносливости (работа 10-30 с). Эластичность резины должна позволять трехкратное растяжение.

Скоростные способности

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств нервно-мышечной системы человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

К видам скоростных способностей относят:

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

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 оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Для развития двигательной реакции главным образом используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка.

Основой развития темпа движений являются упражнения с высокой и максимальной интенсивностью выполнения.

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

Для развития скоростных способностей применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования и частого переключения с одного вида работы на другой.

Все упражнения выполняются или с максимальной интенсивностью или с максимальным темпом движений.

Упражнения для развития скоростных способностей

1. Серийное проплывание отрезков 10-15 м с отдыхом до полного восстановления.
2. Однократное проплывание отрезков 25-50 м.
3. Ускорения после поворота 10-15 м.
4. Плавание «гандикапом» на отрезках не более 25 м.
5. Эстафетное плавание на отрезках 15 (поперек бассейна) или 25 м.
6. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
7. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
8. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
9. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
10. Плавание с протяжкой.

Выносливость

Под выносливостью понимают способность выполнять длительную работу. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость относится к выполнению упражнений не специфических для плавания. Это различного вида кроссы, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и т. д.

Специальная выносливость характерна для выполнения соревновательных упражнений.

Уровень развития выносливости зависит от возможностей системы энергообеспечения пловца. В зависимости от длины соревновательной дистанции вклад аэробных и анаэробных источников энергообеспечения будет различным (таблица 48).

Таблица № 48

Вклад аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения при проплывании дистанций различной длины (%)

Вид энергообеспечения	Дистанция, м							
	25	50	100	200	400	800	1500	3000
Аэробный	10	25	40	60	80	85	90	95
Анаэробный	90	75	60	40	20	15	10	5

Для развития выносливости применяются упражнения, выполняемые повторным, интервальным, дистанционным методами.

Для повышения аэробной выносливости применяются дистанции 800 м и более, проплываемые с невысокой интенсивностью или серии, состоящие из отрезков 100, 200, 400 и более метров. Минимальная доза такой работы, как правило, составляет 10 мин и более.

Для повышения анаэробной выносливости применяются следующие упражнения:

— Алактатные анаэробные возможности. Интенсивность — максимальная. Длительность работы — 5-15 с.

— Алактатные и лактатные анаэробные возможности. Интенсивность — 95-100 %. Длительность работы — 15-30 с.

— Лактатные анаэробные возможности. Интенсивность — 85-95 %. Длительность работы — 30-120 с.

— Лактатные анаэробные и аэробные возможности. Интенсивность — 80-95 %. Длительность работы — 2-4 мин.

— Упражнения с задержкой дыхания или с регулируемым количеством вдохов-выдохов.

— Собственно соревновательные упражнения, проплываемые с максимально доступной скоростью.

Распределение упражнений по зонам интенсивности приведено в разделе 3.5.2, а примерное меню упражнений — в разделе 4.6.2.

Большую роль в подготовке пловцов играет способность расслаблять и напрягать мышцы.

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

Выполняется большое количество упражнений с мячами при условии, что после броска мышцы полностью расслабляются.

Упражнения на расслабление

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

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

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

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

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

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

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

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

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания (таблицы 49, 50).

Таблица № 49

Изменение годовых объемов тренировочной нагрузки в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	16-17	18-19	20-21
V	25-42	32-46	39-44
IV	87-140	113-163	140-156
III	325-454	420-536	520-580

I-II	1160-1500	1260-1585	1220-1260
Общий объем IV	1597-2136	1825-2330	1919-2040
Примечание — конкретный объем плавательной нагрузки определяется с учетом пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)			

Таблица № 50

Парциальные объемы тренировочных нагрузок в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (%)

Зона интенсивности	Этап спортивной подготовки
	ВСМ
Общий объем	100
I	15,7
II	48,2
III	27,7
IV	6,4
V	2,0

На этом этапе максимально используется соревновательный метод. Минимальное количество стартов в условиях тренировочного и соревновательного процессов приведено в таблице 51.

Таблица № 51

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировки в группах высшего спортивного мастерства

Группа	ВСМ
Количество стартов	11

Таблица № 52

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства (I функциональная группа, мужчины.)

№	Программный материал	Этап спортивной подготовки	Форма аттестации/ контроля
		ВСМ	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	83	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели,	233	Сдача КПН (СФП)

	<p>штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p> <p>Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.</p>		
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (из воды, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	247	сдача КПП (СФП)
4.	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	43	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения</p>	58	

	аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.		
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств. 	50	
7.	<p>Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	42	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	<p>Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	26	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и</p>	50	Положительное заключение,

	контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия. Медико-биологические мероприятия		допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.
--	---	--	--

Таблица № 53

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства
(II функциональная группа, мужчины).

№	Программный материал	Этап спортивной подготовки	Форма аттестации/ контроля
		ВСМ	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	116	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	250	Сдача КПН (СФП)
3.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (из воды, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине,	208	сдача КПН (СФП)

	поворотов.		
4.	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	33	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	50	
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения 	42	

	<p>простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня);</p> <p>- особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники;</p> <p>- аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств.</p>		
7.	<p>Спортивные соревнования.</p> <p>Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	50	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	<p>Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	33	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</p> <p>Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия. Медико-биологические мероприятия</p>	50	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

Таблица № 54

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства (II функциональная группа, мужчины).

№	Программный материал	Этап спортивной подготовки	Форма аттестации/контроля
		ВСМ	
1.	<p>Общая физическая подготовка (суша):</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.</p>	108	сдача КПН (ОФП)
2.	<p>Специально-физическая подготовка (суша, вода):</p> <p>Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук.</p> <p>Плавательная подготовка: упражнения для развития</p>	258	Сдача КПН (СФП)

	аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.		
3.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (из воды, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.	217	сдача КПП (СФП)
4.	Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период. Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	33	
5.	Психологическая подготовка. Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.	50	

6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств. 	33	
7.	<p>Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	33	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	<p>Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	50	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия. Медико-</p>	50	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным

	биологические мероприятия		занятиям и соревнованиям. КПН.
--	---------------------------	--	--------------------------------

Таблица № 55

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства (I функциональная группа, женщины).

№	Программный материал	Этап спортивной подготовки	Форма аттестации/ контроля
		ВСМ	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	125	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.	258	Сдача КПН (СФП)
3.	Техническая подготовка. Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. Учебные прыжки в воду: спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (из воды, с бортика). Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.	208	сдача КПН (СФП)
4.	Тактическая подготовка. Упражнения или действия по задуманному плану	34	

	<p>(по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>		
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	58	
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде; - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); 	41	

	- особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств.		
7.	Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.	41	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.	17	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия. Медико-биологические мероприятия	50	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

Таблица № 56

Примерный учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства (II, III функциональная группа, женщины).

№	Программный материал	Этап спортивной подготовки	Форма аттестации/ контроля
		ВСМ	
1.	Общая физическая подготовка (суша): Общеразвивающие физические упражнения (легкоатлетические упражнения, прыжки, метание мяча); общеразвивающие и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.	158	сдача КПН (ОФП)
2.	Специально-физическая подготовка (суша, вода): Специальные физические упражнения для развития: координации, максимальной силы, силовой выносливости, прыгучести, подвижности в плечевых суставах, ротации позвоночника, упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. Плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый	283	Сдача КПН (СФП)

	сигнал, плавание в лопатках и с тормозами. Игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.		
3.	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания: имитационные упражнения, упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Учебные прыжки в воду: спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений (из воды, с бортика).</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование техники; имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом, баттерфляем. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>	166	сдача (СФП) КПН
4.	<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определенной скоростью): упражнения для развития активной или пассивной тактики; упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период.</p> <p>Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей. Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).</p>	33	
5.	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Задания на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p>	58	
6.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <p>- техника безопасности при проведении занятий по плаванию на суше и воде;</p>	25	

	<ul style="list-style-type: none"> - сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм человека; - влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья и повышения уровня спортивной работоспособности. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков - правила, организация и проведение соревнований по плаванию; - развитие спортивного плавания в России и за рубежом; - влияние физических упражнений на организм спортсмена; - морально-волевая подготовка; - изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня); - особенности развития координации и освоения техники движений. Физиологические особенности рациональной спортивной техники; - аэробная и анаэробная производительность у юных пловцов. Особенности развития двигательных качеств. 		
7.	<p>Спортивные соревнования. Участие в школьных, городских и областных спортивных мероприятиях.</p>	42	Выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов
8.	<p>Инструкторская и судейская практика. Самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей; участие в судействе школьных, городских соревнований; в качестве помощника тренера прием КПН.</p>	17	Присвоение судейских категорий «юный судья» и «судья по спорту».
9.	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Прохождение углубленного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия. Медико-биологические мероприятия</p>	50	Положительное заключение, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. КПН.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание).

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «плавание» (далее – плавание), основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее соответственно – ОДА).

2. На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

3. В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

4. С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию: на коррекцию основного дефекта, профилактику вторичных нарушений, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

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

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

7. 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 «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина плавание).

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала и (или) тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие плавательного бассейна (25 м и (или) 50 м) ;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице № 57, обеспечение спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице № 58.

Оборудование, инвентарь и экипировка представленные в Таблицах 57,58, это минимальный набор требований к реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в дисциплине плавание и в случае необходимости и имеющихся денежных средств, учреждение вправе закупить недостающее оборудование для реализации программы спортивной подготовки в недостающем объеме.

обеспечение обучающихся проездом 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.

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки*

Таблица № 57

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы	штук	на организацию	1
2.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 12 кг)	комплект	на организацию	3
3.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	на организацию	4
4.	Инвалидное кресло-коляска	штук	на организацию	3
5.	Коврик гимнастический	штук	на организацию	2
6.	Ласты	комплект	на организацию	12
7.	Лопатки для плавания	комплект	на организацию	12
8.	Мат гимнастический	штук	на организацию	6
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на организацию	3
10.	Настенный секундомер	штук	на организацию	2
11.	Перекладина гимнастическая	штук	на организацию	3
12.	Плавательная доска	штук	на организацию	12
13.	Плавательный поплавок-вставка для ног	штук	на организацию	6
14.	Плавательный тренажер для тренировки в воде	штук	на организацию	6
15.	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	на организацию	3
16.	Подъемник для спуска и поднятия спортсмена из воды	штук	на организацию	2
17.	Рация	штук	на организацию	2
18.	Резина с поясом (1,5;2,5;5,0 м)	штук	на организацию	3
19.	Секундомер ручной (судейский)	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скамья гимнастическая	штук	на организацию	4
21.	Скамья универсальная	штук	на организацию	2
22.	Средства спасения (круг, шест, фал, поплавок)	комплект	на организацию	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	на организацию	3
24.	Термометр для воды	штук	на организацию	1
25.	Тормозной пояс	штук	на организацию	6
26.	Трубка для плавания	штук	на организацию	6
27.	Утяжелители для рук и ног	пар	на организацию	6
28.	Фитбол	штук	на организацию	4
29.	Хронометраж электронный	комплект	на организацию	1
30.	Штанга тяжелоатлетическая с набором дисков разного веса	комплект	на организацию	1
31.	Электромегафон	комплект	на организацию	1
32.	Эспандер ленточный	штук	на организацию	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы 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.	Доска плавательная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Ласты	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Лопатки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Плавательный поплавок (вставка для ног)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Трубка для плавания	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Эспандер ленточный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 07.08.2025 № 484н (зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025, регистрационный № 83504), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 07.08.2025 № 482н (зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025, регистрационный № 83503), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

3. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

4. В целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

спортивных соревнованиях обучающихся с поражением ОДА могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующих требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом 191н. При наличии такого сотрудника в учреждение и предусмотренного штатным расписанием учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» / автор-составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
2. Бондарев И.П., Мирошниченко П.Н., Белоусова Т.Я. - Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с ПОДА, М., «Советский спорт» 2011.
3. Классификационный кодекс Международного паралимпийского комитета и международные стандарты. Авторы-составители: П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец. Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: РАСМИРБИ 2009г.
4. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.
5. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 2, Гриф Росспорта, М., 2007.
6. Евсеев С.П. Справочник по материально-техническому обеспечению АФК. – М.: «Советский спорт» 2008г.
7. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988
8. Семенова К.А., Польской В.В. Штеренгерц А.Е., Патогенетическая восстановительная терапия больных детским церебральным параличом. Киев, 1986.
9. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.
10. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт.-сост. А. В. Царик; под общ.ред. П. А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с
11. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы. – М., Советский спорт 2010.
12. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. Гриф Росспорта, М., 2007г.
13. Технология безопасности организации физкультурной деятельности: учебное пособие: Н. В. Лапчинская, В. М. Нагаев. - Н.Новгород: 2009. - 170 с.
14. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: Учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 156
15. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общей ред. докт. пед. наук профессора С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г
16. Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко Паралимпийское плавание спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата – учебно-методическое пособие.-Санкт-Петербург 2008г.
17. Всемирный антидопинговый кодекс (ВАДА) 2015; перевод НП «РУСАДА»
18. Всемирный антидопинговый кодекс международный стандарт «Запрещенный список ВАДА» 2016; перевод РУСАДА
19. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
20. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский

- спорт, 2007.46
22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты учебник для вузов физической культуры - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
 23. Никитушкин В. Г. — Современная подготовка юных спортсменов. Глава №3 - Возрастные особенности занятий с юными спортсменами - 2010.
 24. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.
 25. Федеральный закон от 01.12.2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»
 26. Подборка ежеквартальных журналов «Адаптивная физическая культура» (Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Ю.А. Назаренко // Адаптивная физическая культура. - 2010. № 4. С. 9-10 Совершенствование техники смены этапа в эстафетном плавании / М.Д. Мосунова; Д.Ф. Мосунов, Ю.А. Назаренко, К.Н. Павлюкевич // Ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура № 4 (48), 2011 год. – С.38-40.)
 27. «Функциональная классификация в паралимпийском спорте» автор – составитель Сладкова Н.А.; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011г
 28. Конвенция ООН о правах инвалидов от 13.12.2006.

6.4. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе спортивной подготовки

1. Министерство спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/
3. Комитет по физической культуре и спорту СПб: www.kfis.spb.ru Комитет по плаванию Международного паралимпийского комитета: www.ipc-swimming.org
4. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: www.cpisra.org
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: www.iwasf.com
Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
6. Европейский Паралимпийский Комитет: www.europaralympic.org
7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата:
8. www.fpoda.ru
9. Благотворительный фонд «Точка опоры»: <http://www.fondopora.ru> Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru> Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): www.rusada.ru Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : www.wada-ama.org
10. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленберга: www.wallenberg.ru НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru> Уполномоченный по правам ребенка Санкт-Петербурга <http://www.spbdeti.org/id659>
11. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: www.lesgaft-notes.spb.ru
12. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrick-book.ru/podborka-knig-po-dcp>
Спортивно - информационный портал фонда «Единая страна» - <http://www.rezeptспорт.ru/paralympic/history.php>