

Управление по физической культуре и спорту  
Администрации города Магнитогорска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УМКА» ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА  
(МУ «СШ «Умка» г. Магнитогорска)



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МУ «СШ «Умка» г. Магнитогорска

К.В. Тарасов  
Приказ № 314  
от «06» июля 2022 г.

**ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**«ПЛАВАНИЕ»**

Разработана на основании и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта России от 01.06.2021 г. № 391

***Срок реализации программы:***

Этап начальной подготовки (ИП) – до 2 лет  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 3 лет  
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений

г. Магнитогорск  
2022 г.

## О Г Л А В Л Е Н И Е

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>1</b>
- характеристика вида спорта	
1.1. Специфика организации тренировочного процесса	4
1.1.1. Структура системы многолетней спортивной подготовки	4
1.1.2. Наполняемость групп	5
<b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>6</b>
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	6
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	6
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	7
2.4. Режим тренировочной работы	8
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	11
2.7. Объем соревновательной деятельности	12
2.8. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки	12
2.9. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре	13
2.10. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	13
2.11. Обеспечение спортивной экипировкой	14
2.12. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	15
2.13. Объем индивидуальной спортивной подготовки	15
2.14. Структура годичного цикла	16
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>18</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	18
3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	19
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	20
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	21
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	22
3.5.1. Планирование годичных циклов на этапах спортивной подготовки	22
3.5.2. Средства обучения плаванию	25
3.5.3. Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов	33
3.5.4. Общая физическая подготовка на суше	34

3.5.5. Средства и методы развития выносливости	36
3.5.6. Развитие силы	40
3.5.7. Средства и методы развития скоростных способностей	42
3.5.8. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей	43
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	45
3.7. Планы применения восстановительных средств	47
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	49
3.9. Планы инструкторской и судейской практики	50
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>52</b>
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание	52
4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	54
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	56
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	56
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>62</b>
5.1. Список литературных источников	62
5.2. Перечень Интернет - ресурсов	63
<i>Приложение 1</i>	
<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»</b>	<b>64</b>
<i>Приложение 2</i>	
<b>КРИТЕРИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»</b>	<b>67</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по «Правилам соревнований по плаванию», являющимися обязательными при проведении всех соревнований по плаванию на территории Российской Федерации, и разработанными в полном соответствии с «Правилами Международной федерации плавания» (ФИНА).

К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м. и 50 м.).

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м. на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м. для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м. для мужчин), на спине (100, 200 м.), брасс (100, 200 м.), баттерфляй (100, 200 м.), комплексное плавание (200 и 400 м.), а также эстафетное плавание.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера в бассейне размером 50 м. (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин) и 10 км. у мужчин и женщин на открытой воде.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации - Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции от 30.12.2020 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее программа) разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Минспорта России от 01 июля 2021 года № 931;
- приказа Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно - спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».

При разработке Программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших спортивных школ.

Программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), которые реализуются в МУ «СШ «Умка» (далее учреждение).

Данная программа реализует на практике принципы спортивной подготовки различных возрастных групп спортсменов при занятиях спортивным плаванием:

- углубленной специализации;
- непрерывности тренировочного процесса;
- единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразности и вариативности нагрузок;

- единства различных сторон подготовки;
- цикличности процесса подготовки;
- направленности на максимально возможные достижения;
- единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена;
- возрастной адекватности многолетней спортивной подготовки.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп на этапах подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены планы по годам спортивной подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В разделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе подготовки, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (2018 г.), а также предыдущих программ для спортивных школ по плаванию (1993 г., 2004 г.) и являются итогом многолетних наблюдений за занимающимися в спортивных школах, с учетом анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов-пловцов.

Программа предназначена для тренеров по виду спорта «плавание» и является основным документом для осуществления тренировочного процесса.

#### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	0070291611Я
7	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м	0070041611Я
8	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	0070301611Я

9	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м		0070051611Я
10	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)		0070311611Я
11	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м.		0070061611Я
12	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольн. стиль 1500 м (бассейн 25 м)		0070321611Я
13	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м		0070071611Я
14	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м (бассейн 25 м)		0070331611Я
15	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м		0070081611Я
16	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м (бассейн 25 м)		0070341611Я
17	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м		0070091611Я
18	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м (бассейн 25 м)		0070351611Я
19	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м		0070131611Я
20	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)		0070361611Я
21	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м		0070141611Я
22	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)		0070371611Я
23	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м		0070151611Я
24	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)		0070381611Я
25	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м		0070101611Я
26	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м (бассейн 25 м)		0070391611Я
27	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м		0070111611Я
28	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м (бассейн 25 м)		0070401611Я
29	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м		0070121611Я
30	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м (бассейн 25 м)		0070411611Я
31	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)		0070171611Я
32	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200 м		0070171611Я
33	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)		0070171611Я
34	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м		0070181611Я
35	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)		0070431611Я
36	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль		0070191611Я
37	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)		0070441611Я
38	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль		0070201611Я
39	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)		0070451611Я
40	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - баттерфляй		0070511611Н
41	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - брасс		0070501611Н
42	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль		0070481611Н
43	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)		0070471611Л
44	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м – комбинированная (бассейн 25 м)		0070261611Я
45	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - на спине		0070491611Н

46	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная	0070211611Я
47	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м – комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

## 1.1. Специфика организации тренировочного процесса

### 1.1.1. Структура системы многолетней подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Организация занятий по программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет – 3 года;
- совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

**Этап начальной подготовки** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение основ техники всех способов плавания, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** – укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техники всех способов плавания, развитие специальной психологической подготовки, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, динамика роста спортивных результатов на официальных соревнованиях регионального и всероссийского уровней.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод на следующий этап, производится с учётом достигнутых результатов, которые должны соответствовать критериям и нормативам данной программы.

### **1.1.2. Наполняемость групп**

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап, год подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу занимающихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе первого и второго года, из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе с третьего по пятый год и этапе совершенствования спортивного мастерства, из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех этапов подготовки.

Для успешного осуществления многолетнего тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в виде спорта «плавание»;
- 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки в учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется МУ «СШ «Умка» самостоятельно.



## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)*	Минимальная наполняемость групп (человек)*
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12**
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	7**

\* согласно ЕВСК по плаванию спортсмен должен достичь установленный возраст в календарный год зачисления в спортивную школу;

\*\* Наполняемость в группах ССМ может быть снижена до 1 спортсмена при объединении с группами тренировочного этапа, наполняемость в группах Т может быть снижена до 6 человек при объединении с группами совершенствования спортивного мастерства

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	33-36	43-47
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5
Психологическая подготовки	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4

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

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

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

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

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

**Теоретическая подготовка** - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

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

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

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные*	1	3	4	6	8
Отборочные*	-	-	2	2	2
Основные*	-	-	2	4	4

\*Количество соревнований может быть сокращено в связи с болезнью спортсмена, а также при выполнении целей данного этапа подготовки. Количество соревнований может быть увеличено для достижения поставленных целей и задач перед каждым спортсменом.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.4. Режим тренировочной работы**

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 минут).

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. В период праздничных дней, в период отпуска тренера, а также в период временной нетрудоспособности (при отсутствии замены) непрерывность тренировочной работы обеспечивается самостоятельной работой по тренировочным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренным годовым планом спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более 8 часов.

### Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим официальным всероссийским соревнованиям (в том числе, УрФО)	-	14	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих

				спортивную подготовку на определенном этапе
2.3.	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 14 дней	Определяется организацией
2.4.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

### **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом, успешно прошедшие индивидуальный отбор и предоставившие медицинский документ (справку) об отсутствии противопоказаний для освоения программы по виду спорта «плавание» (наличие первой (основной) функциональной (физкультурной) группы здоровья). Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы - 7 лет. Посещаемость тренировочных занятий осуществляется по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия один-два раза в год;

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые дети;
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1-2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе общей физической подготовки;
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психологическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24*
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248*</b>

\*Количество часов может быть снижено до 20 часов в неделю в зависимости от индивидуального тренировочного плана спортсмена.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся с этапа на этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей 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 тренировки, 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 тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах спортивной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности спортсменов.

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица учреждения. Расписание тренировочных занятий составляется начальником отдела по спортивной работе учреждения по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- меди - тестирование и контроль.

### **2.7. Объем соревновательной деятельности**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсмена. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, а также контрольных и отборочных соревнований, проводимых учреждением в соответствии с программой.

### **2.8. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- выполнение плана спортивной подготовки;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения.

#### **2.9. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 N 134-н.
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (определяется организацией (при финансовой возможности));

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре осуществляется из расчета финансирования (бюджета) учреждения.

#### **2.10. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	60
6.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	штук	2
13	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер электронный	штук	8



15	Скамейки гимнастические	штук	6
----	-------------------------	------	---

### 2.11. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование *									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл-ии (лет)	Кол-во	Срок экспл-ии (лет)	Кол-во	Срок экспл-ии (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на одного занимающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на одного занимающегося					1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на одного занимающегося					1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на одного занимающегося					1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на одного занимающегося			2	1	2	1
6.	Носки	пар	на одного занимающегося	-	-			1	1
7.	Очки для плавания	штук	на одного занимающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Плавок (мужские)	штук	на одного занимающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на одного занимающегося	-	-	-	-	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на одного занимающегося	-	-	-	-	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на одного занимающегося	-	-	-	-	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на одного занимающегося	-	-	2	1	3	1

\* при наличии финансовых средств.

## 2.12. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Год подготовки	Требования к результатам спортивной подготовке на конец тренировочного года
Начальная подготовка	1	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка	2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Выполнение нормативов по ОФП СФП и ТП, <b>2 юношеский разряд</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализация)	2	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, результат <b>1 юношеский разряд</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, и ТП, <b>III спортивный разряд</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>III спортивный разряд – юноши, III спортивный разряд - девушки</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; <b>II спортивный разряд</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства		Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; <b>спортивный разряд – КМС, динамика спортивных результатов</b>

## 2.13. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т.д. для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть индивидуальны и систематически фиксироваться.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений.

Количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

## **2.14. Структура годичного цикла**

### **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются несколько макроциклов. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**В подготовительном периоде** тренировка пловца строится на основе упражнений, развивающих физическую, психологическую и техническую подготовку для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре значительно отличаются от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных 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 закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. На этом этапе 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 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 варибельной 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 соревновательным 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 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 психологическое 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. Построение переходного периода, предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха используется сочетание упражнения на воде (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 могут проходить в

лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего соревновательного периода и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Структура тренировочного **макроцикла** может быть представлена как последовательность средних циклов – **мезоциклов**, состоящих из 3-8 **микроциклов**. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются:

- втягивающие; - базовые; - соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеразвивающих 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** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становление технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них совершенствуется технико-тактическая подготовка. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психологическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

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

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

**В заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния спортсмена, поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным построением группы, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

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

### **3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочного занятия возлагается на тренера, проводящего занятие с группой.

К тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение врача допуске к занятиям видом спорта «плавание».

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 минуты проводить инструктаж во время тренировочного занятия.

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Обеспечение медицинской помощью участников соревнований проводится силами медицинской службы учреждения, осуществляющего свою деятельность в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134-н. Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера или медицинскую справку на участие в данных соревнованиях.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Объемы тренировочных нагрузок зависят от этапа и периода спортивной подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются).

**Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации) в км. в год**

Год	Девочки, мальчики
1-й год	250 - 350
2-й год	350 - 450
3-й год	600 - 800
4-й год	950 - 1250
5-й год	1250 - 1270

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства (групп ССМ) определяются индивидуальным планом спортивной подготовки.

Количество соревнований определяется годовым календарным планом спортивных мероприятий.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
«плавание»**

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные			2	2	2
Основные			2	4	4

\*Количество соревнований может быть сокращено в связи с болезнью спортсмена, а также при выполнении целей конкретного этапа подготовки. Количество соревнований может быть увеличено для достижения целей и задач, поставленных перед каждым спортсменом.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для планирования спортивных результатов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В планировании спортивных результатов должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а также конкретные показатели с учетом уровня развития спортсмена.

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом плана индивидуальной подготовки) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

**1. Во время врачебно-педагогического контроля** производится оценка по следующим разделам:

Состояние здоровья: - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся.

Организацию и методические указания по проведению тестирования.

Степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

**2. Психологический контроль** - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта – плаванием (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.



Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

**3. Биохимический контроль в спорте.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В годичном тренировочном цикле спортивной подготовки спортсменов проводится углубленное медицинское обследование (УМО) 1-2 раза в год.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **3.5.1. Планирование годичных циклов на этапах спортивной подготовки**

##### **Этап начальной подготовки:**

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7 - 9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольно-переводных нормативов дети переходят на следующий этап.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет освоение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах на этапе начальной подготовки являются освоение и совершенствование навыков плавания

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

### ***1-й год этапа начальной подготовки***

Тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные нормативы:

- 1) плавание вольным стилем - 50 м на время;
- 2) плавание на спине - 50 м на время;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние начинающих спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плавания подведение итогов.

***2-й год этапа начальной подготовки.*** Занятия на 2-м году подготовки в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 800 м. одним способом или 400 м. комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

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

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- развитие подвижности суставов с применением активных и активно-пассивных упражнений;

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

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

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

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

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде: до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

#### ***1-й и 2-й годы подготовки на тренировочном этапе.***

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

Во втором полугодии подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, учебные прыжки в воду.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и

экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Пловцы овладевают навыками:

- наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике;
- самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше;
- выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

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

### ***3-й и последующие годы подготовки на тренировочном этапе***

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания специальной выносливости, определение спортивной специализации.

Тренировочные занятия на суше направлены на специальную физическую подготовку. Доминируют упражнения на силу, специальную выносливость и скорость.

Продолжается судейская и инструкторская практика. Пловцы судят соревнования (внутри учреждения), выполняя отдельные функции судьи при участниках, на поворотах, осуществляют хронометраж.

### **3.5.2. Средства обучения плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития спортсменов;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

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

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения:

- движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием;
- прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»;
- на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к освоению с водой.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

- 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 применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1-го года игра является основным методом обучения наряду с упражнением:

- 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 являются ведущим средством на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При

этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопасном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

- изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

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

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

- движения ногами с дыханием; - движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием; - плавание в полной координации.

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть

техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м. и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

### ***Примеры типовых занятий групп этапа начальной подготовки 1-го года***

#### **Занятие № 1**

Задачи:

- организация занимающихся;
- ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплытия).

#### **Подготовительная часть (на суше).**

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

Общая физическая подготовка:

- передвижение шагом и бегом;
- ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

- упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;
- то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

#### **Основная часть (в воде).**

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

#### Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

#### Занятие № 2

Задачи:

- разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежания);
- ознакомление со скольжениями.

#### Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

#### Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

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



- скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках;

- соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

#### Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

#### Занятие № 3

Задачи:

- разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения:

- имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

- имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

#### Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

- упражнение 9 урока № 2;

- скольжение на груди, обе руки у бедер;

- скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра);

- скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;

2) то же, но гребок выполнить другой рукой;

3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;

- ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер);

- соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м. от бортика).

#### Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

#### Занятие № 4

Задачи:

- изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

- разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

- разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

#### Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

#### Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна. Упражнения для освоения с водой:

- опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай);

- сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох;

- то же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой;

- сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

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

- упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3;

- скольжения с элементарными гребковыми движениями:

- в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;

- в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;

- в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;

Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

- в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

- то же, но во время скольжения на спине.

#### Заключительная часть.

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

#### Занятие № 5

Задачи:

- ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;

- совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

- совершенствование умения дыхания.

#### Подготовительная часть (на суше).

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

#### Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем;

- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна);

подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем;

- то же на задержке дыхания;

- скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания;

- то же с плавательной доской в вытянутых руках.

- кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле;

- упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

#### Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»).

#### Занятие № 6

Задачи:

- обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;

- совершенствование навыка дыхания в воде.

#### Подготовительная часть (на суше).

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

#### Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

- упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5;

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить;

- то же, но на спине;

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить;

- то же, но на спине.

- обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

- прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

#### Заключительная часть.

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

### 3.5.3. Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов

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

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

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

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

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

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

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

**Баттерфляй:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем

и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук ног; плавание двуударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

**Брасс:** плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

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

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

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м. комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м.; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м., 2-3x200 м., 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м. со старта различными способами, 4-6x50 м. с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м. каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м. всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

#### 3.5.4. Общая физическая подготовка на суше

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловца, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа);

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

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

Начальная лыжная подготовка. Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Подъем

ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

### 3.5.5. Средства и методы развития выносливости

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

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

#### Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

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

### Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки

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

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

### Значения ЧСС (ударов /мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9 – 11	155 – 170	170 – 185	185 – 200	Свыше 200
12 – 13	150 – 160	160 – 170	170 – 190	Свыше 190
14 - 15	140 - 150	150 - 165	165 - 185	Свыше 185

Значения параметров в таблицах условные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. Высококвалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень МПК, выше у них, и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон тренировочной нагрузки у них могут отличаться, их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

### Краткая характеристика упражнений

**V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).** Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнении длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м.) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается.

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

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



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

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

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

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

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

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

### **III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия).**

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

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

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. В 13-14 лет основной формой БВ-2 становится плавательная подготовка. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (300-600 м.), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м.), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с.). Упражнения III пульсового режима способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных спортсменов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например, 15 x 100 м. в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1 x 200 с инт. 70-75% + 3 x 100 с инт. 75-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме.

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

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

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-2) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м.) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная тренировка для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, кролем на спине, брассом с полной координацией движений и при плавании с помощью движений ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

### **I зона (аэробная направленность воздействия).**

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексу общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м., низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м.) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО.

### **3.5.6. Развитие 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.;

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

#### **Общая силовая подготовка.**

Задачи общей силовой подготовки:

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

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

Средства общей силовой подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты; упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика».

пловца». В таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

#### **Специальная силовая подготовка на суше.**

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи», «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

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

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

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

**Лопатки.** В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м. с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

**Гидротормозы.** В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

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

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

**1 фаза – снижение реализации.** Спортсмен «не плавает». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

**2 фаза – приспособительная.** Ее длительность 2-3 недели. Начало фазы – когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плавает все с большей легкостью.

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

### 3.5.7. Средства и методы развития скоростных способностей

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

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

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

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

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

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

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

улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

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

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

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

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

- 4-6 x (10-15 м), инт. 30-60 с.
- 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
- плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
- стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
- стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
- выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
- эстафетное плавание 4 x (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки).

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

### **3.5.8. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей** **Развитие гибкости.**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть

достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

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

Тренировки, направленные на 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.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамейки до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

#### **Развитие координационных способностей.**

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

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

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

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

В группах на этапе совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

#### **Основные методы и приемы психологической подготовки.**

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с



индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

1. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

2. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции.

3. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в убеждения - высшие уровни самосознания и само регуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

#### **Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга.**

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

а. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

б. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

с. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

а. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

б. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

а. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

б. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

а. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

б. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

с. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

### 3.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Основные средства восстановления – **педагогические**, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

- «компенсаторное плавание» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями, или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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 (не противоречащие требованиям антидопингового контроля)

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- 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.

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

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

количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### Планирование восстановительных мероприятий

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

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 на тренировочном этапе:

- 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.

№ п/п	Содержание мероприятия	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Проведение бесед со спортсменами о вреде допинга	+	+	+
2.	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	-	+	+
3.	Разъяснение тренерам и спортсменам об ответственности за применение допинга	-	+	+
4.	Разъяснение спортсменам и тренерам о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб	-	+	+
5.	Разъяснение спортсменам и тренерам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета	-	+	+
6.	Изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил	-	+	+
7.	Прохождение антидопингового онлайн-курса и сдача тестов один раз в год на сайте РАА «РУСАДА».	-	-	+

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка занимающихся 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. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены тренировочного этапа спортивной подготовки должны научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в судействе.

Для спортсменов тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Юный судья».

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь провести разминку, тренировку, знать правила соревнований по плаванию, участвовать в судействе соревнований.

<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Год подготовки	Минимум знаний и умений занимающихся	Формы проведения
1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по ведению тренировочного занятия. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия
2 - й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия
3 - й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований по плаванию,	Беседы, семинары, практические занятия

4 - й 5 - й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия. Судейство внутришкольных соревнований.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Весь период	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение подбирать упражнения для проведения тренировочных заданий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия. Судейство внутришкольных и городских соревнований.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований программы на каждом этапе.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

##### **4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание**

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 спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

**Мышечная сила.** Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**Вестибулярная устойчивость.** Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

**Выносливость.** Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление. Иными словами - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

**Гибкость.** Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.

**Координационные способности.** Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

**Телосложение.** Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для зачисления и перевода занимающихся на следующий этап, год спортивной подготовки. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

На этап начальной подготовки первого, второго, третьего года подготовки зачисляются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, с соответствующими антропометрическими данными для плавания. Зачисление производится на конкурсной основе, по результатам контрольных нормативов, при наличии вакантных мест, в соответствии с рейтингом индивидуального отбора.

Зачисление на тренировочный этап (этап спортивной специализации) проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, в соответствии с требованиями программы (разряд, возраст) для зачисления на этап спортивной подготовки.



Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление на этап совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, в соответствии с требованиями программы (разряд, возраст) для зачисления на этап спортивной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, динамика роста спортивных результатов, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

#### **4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских соревнованиях;

- динамика роста спортивных результатов;
- поддержания высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Этап подготовки	Требования программы	
	Зачисление на этап подготовки	Перевод на последующий год (этап) спортивной подготовки
Начальная подготовка 1 год	По результатам конкурсного отбора: - выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП с учетом антропометрических данных и наличия медицинской справки установленной формы	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка 2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>2 юношеский разряд</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>2 юношеский разряд</b>	Выполнение нормативов по ОФП СФП и ТП, <b>1 юношеский разряд</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>1 юношеский разряд</b>	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, <b>результат III спортивный разряд</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>III спортивный разряд</b>	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, и ТП, <b>III спортивный разряд</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>III спортивный разряд</b>	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>II спортивный разряд</b>
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>II спортивный разряд</b>	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; <b>спортивный разряд - КМС</b>
Совершенствование спортивного мастерства весь период	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>спортивный разряд – КМС</b>	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, <b>спортивный разряд – КМС, динамика спортивных результатов</b>

\*Спортсмены, не прошедшие тестирование, по результатам тренерского совета могут быть оставлены повторно на данном этапе подготовки, количество повторных прохождений этапа остается на усмотрение тренерского совета.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

**Контроль** направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

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

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

В практике спорта принято выделять четыре основные формы контроля:

**Годичный контроль** подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

**Этапный контроль** - проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку:

- 1) физического развития;
- 2) общей физической подготовленности;
- 3) специальной физической подготовленности на суше;
- 4) технической (плавательной) подготовленности.

Для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку** **На этапе начальной подготовки:**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Описание выполнения упражнения
1.	Бег на 30 м.	Бег на 30 м выполняется с высокого старта. По команде "Внимание!" испытуемый должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды "Марш!" он начинает движение. Результат

		фиксируется хронометром в секундах с точностью 0,1 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.
3.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Ему предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.
5.	Челночный бег 3*10 м. (с.)	Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.
6.	Бросок набивного мяча 1 кг.	Тест выполняется сидя на полу, ноги врозь. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.
7.	Выкрут с палкой /скакалкой (ширина хвата не более 50 см.)	Тест выполняется из исходного положения, с палкой/скакалкой в руках спереди. Стоя, ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить «выкрут» палки/скакалки за спину (т. е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; «выкрут» палки/скакалки с возвратом в исходное положение - выдох. Оценивается чистота исполнения.
8.	Бег 400 метров без учета времени	Упражнение проводится только для этапа НП-1 ( в учет идет занятое место среди всех спортсменов, принявших участие в отборе)
9.	Техника плавания	Оценивается комиссией тренеров по плаванию МУ «СШ «Умка» в виде интегральной экспертной оценки. Каждый пункт оценивается по трём бальной шкале: <b>Этап НП-1:</b> дистанция 50 м. вольный стиль без учета времени (максимум 6 баллов). 1.Положение головы, тела 2.Эффективность работы рук, ног 3.Согласованность работы рук и ног с дыханием. <b>Этап НП-2:</b> дистанция 50 м. два любых стиля без учета времени (максимум 9 баллов)

	Включает в себя 3 пункта: 1. Положение головы и тела 2. Эффективность работы рук и ног 3. Согласованность работы рук и ног с дыханием.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**На тренировочном этапе спортивной подготовки:**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Описание выполнения упражнения
1.	Бег на 1000 м.	Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.
2.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.
3.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.
4.	Челночный бег 3*10 м	Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш», занимающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат:
6.	Бросок набивного мяча 1 кг	Тест выполняется сидя на полу, ноги врозь. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.
7.	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см.)	Тест выполняется из исходного положения, с палкой / скакалкой в руках спереди. Стоя, ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить

		«выкрут» палки / скакалки за спину (т.е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; «выкрут» палки /скакалки с возвратом в исходное положение - выдох. Оценивается чистота исполнения.
8.	Скольжение в воде лежа на груди	Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, рука вперед (в стрелочку)
9.	Плавательная подготовка	Техники плавания дистанции: 200 м. комплексное плавание с учетом времени. Включает в себя 6 пунктов: * техника выполнения старта, *трех поворотов, *техника плавания четырьмя стилями. (максимальная оценка 18 баллов)

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Описание выполнения упражнения
1.	Бег на 2000 м.	Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.
2.	Подтягивание на высокой перекладине	Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.
4.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

5.	Челночный бег 3*10 м. (с.)	Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.
6.	Прыжок в длину с места (единица измерения – см.)	Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат
7.	Бросок набивного мяча 1 кг.	Тест выполняется сидя на полу, ноги врозь. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг. Из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.
8.	Выкрут с палкой /скакалкой 50 см. (кол-во раз)	Тест выполняется из исходного положения, с палкой / скакалкой в руках спереди. Стоя, ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить «выкрут» палки/скакалки за спину (т.е. без сгибания рук поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; «выкрут» палки/скакалки с возвратом в исходное положение - выдох.
9.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.
10.	Скольжение в воде лежа на груди	Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, рука вперед (в стрелочку) (Дистанция 11 м.)
11.	Плавательная подготовка	Техники плавания дистанции: 200 м комплексное плавание с учетом времени. Включает в себя 6 пунктов: *техника выполнения старта, *трех поворотов, *техника плавания четырьмя стилями. Максимальное количество баллов 18.

### **Текущий контроль.**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца используются тесты:

- проплывание дистанции 50 м. с интенсивностью 90% от максимальной после стандартной разминки и отдыха;

- или 200 м. в  $\frac{3}{4}$  силы после стандартной разминки и отдыха.

ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 сек.: сразу после проплывания дистанции, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин.). При регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма.

Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов 2 разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

#### **Оперативный контроль.**

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке пловцов, начиная с тренировочного этапа, необходимо использовать измерения ЧСС в течении 10 сек. после завершения упражнения

#### **Значения ЧСС (уд. /10 с.) для пульсовых режимов**

Возраст (лет)	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9 - 11	25-27	28-30	31-33	Свыше 33
12 - 13	25-26	27-28	29-30	Свыше 30
14 - 15	23-25	26-27	28-31	Свыше 31

Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления ЧСС через 10-15 мин. после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии считается снижение ЧСС до 120 уд./мин. (20 уд/10 с)

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер);
- психологический (психолог);
- медицинский (оценка состояния здоровья - врач)
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов - биолог)

В целом контроль служит для оценки качества тренировочного процесса, фиксирует состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляется при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц,



проходящих спортивную подготовку, учитывают их возраст и пол, а также особенности вида спорта «плавание».

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (электронный ресурс), утвержден приказом Министерства спорта РФ № 41 от 19 января 2018;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. (в редакции от 30.12.2020г.);
3. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»// утвержден приказом Минздравсоцразвития России № 916н от 15.08.2011г.;
4. Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.08.2019 № 191н;
5. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
6. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 28.03.2019 № 191н.;
7. Булгакова, Н.Ж. Особенности подготовки юных пловцов: Методические рекомендации// Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко – Министерство спорта Российской Федерации, 2013 г.;
8. Кашкин, А. А., Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // А.А.Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М. Советский спорт, 2004.
9. Макаренко, Л. П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов – М. ГЦОЛИФК, 1985 г.;
10. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов – М. ФиС, 1986 г.;
11. Вайцеховский, С. М. Тренировка пловцов высокого класса //С.М. Вайцеховский, В.Н. Платонов. – М. ФиС, 1985 г.;
12. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания – М ВФП, 2001 г.;
13. Методика многолетней подготовки юных пловцов – М. ВНИИФК, 1990 г.;
14. Д.Сало, С.Риодл Совершенная подготовка для плавания – М. «Евро-Менеджмент», 2015 г.;
15. Воронцов, А.Р. Многолетняя подготовка юных пловцов – алгоритм и инструмент планирования спортивного успеха (текст)/А.Р.Воронцов: Материалы Всероссийской научно-

практической конференции «Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов», - М., 2011, с.21-35;

16. Волков, Н.И. Биоэнергетика спорта (текст) /Н.И.Волков, В.И.Олейников.- М.:Советский Спорт, 2011;

17. Дышко, Б.А. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы (текст)/ Б.А.Дышко, А.Б.Кочергин, А.И.Головачёв Теория и Практика физической культуры.-2012

### **5.2. Перечень интернет - ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

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

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»  
2022 – 2023 год**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется МУ «СШ «Умка» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований. Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

№ п/п	Вид соревнований	Наименование спортивного мероприятия	Время проведения	Место проведения
<b>Спортивные соревнования</b>				
<b>НП-1</b>				
1	Контр	Первенство МУ «СШ «Умка»	апрель, май	Магнитогорск
		Первенство г.Магнитогорска	апрель, май	Магнитогорск
		Городские соревнования по плаванию	По назначению	Магнитогорск
<b>НП – 2</b>				
1	Контр.	Первенство г.Магнитогорска	апрель, май	Магнитогорск
2	Контр.	Областной турнир по плаванию/ городские соревнования	февраль	Магнитогорск
3	Контр.	Городские соревнования	По назначению	Магнитогорск
<b>ТЭ – 1, 2</b>				
1	Контр.	Городской турнир по плаванию	по назначению	Магнитогорск
2	Контр.	Областной турнир по плаванию	по назначению	Магнитогорск
3	Контр.	Городской турнир по плаванию	по назначению	Магнитогорск
4	Контр.	Городской турнир по плаванию	по назначению	Магнитогорск
5	Отб.	Первенство г.Магнитогорска	по назначению	Магнитогорск
		Городской турнир по плаванию	по назначению	Магнитогорск
6	Отб	Турнир Федерации плавания Челябинской области «Путь Чемпиона»- этап юноши 2008, 2009 , 20010 г.р., девушки 2010, 2011, 2012	по назначению	Челябинск
		Турнир Федерации плавания Челябинской области «Я стану Чемпионом» - этап Мальчики 2011,2012,2013. Девочки 2013,2014 и моложе	по назначению	Челябинск
		Областные соревнования по плаванию	по назначению	Магнитогорск
		Городские соревнования по плаванию	по назначению	Магнитогорск
7	Осн	Первенство Челябинской области по плаванию «Веселый дельфин» Юноши 13-14 лет (2009-2010 г.р.), Девушки 11-12 лет (2011-2012 г.р.) Отбор на Всероссийские соревнования «Веселый дельфин»	по назначению	По назначению
		Первенство Челябинской области	по назначению	По назначению

		Юноши(2007-2008 г.р.), Девушки (2009-20010 г.р.)		
		Спартакиады учащихся Челябинской области Олимпийские надежды "Южного Урала"	по назначению	По назначению
		Первенство Челябинской области по плаванию Юноши, девушки	по назначению	По назначению
8	Осн.	Областные соревнования по плаванию	по назначению	По назначению
		Всероссийские соревнования "Веселы дельфин" Юноши 13-14 лет (2009-2010 г.р.), Девушки 11-12 лет (2011-2012 г.р.)	по назначению	По назначению
		Первенство России среди юношей и девушек (50м) Юноши(2007-2008 г.р.), Девушки (2009-2010 г.р.)	по назначению	По назначению
<b>ТЭ – 3, 4, 5</b>				
1	Контр.	Городские соревнования по плаванию	по назначению	Магнитогорск
2	Контр.	Турнир по плаванию	по назначению	Магнитогорск
3	Контр.	Городской турнир	по назначению	Магнитогорск
4	Контр.	Городской турнир	по назначению	Магнитогорск
5	Контр.	Городской турнир	по назначению	Магнитогорск
6	Контр.	Городской турнир	по назначению	Магнитогорск
7	Отб.	Первенство г.Магнитогорска	по назначению	по назначению
8	Отб.	Кубок Губернатора, Кубок мэра г.Челябинска, отбор на УрФО	по назначению	по назначению
9	Осн	Всероссийские соревнования "Резерв России Юниоры 17 – 18 лет (2006 - 2007 г.р.), юниорки 15 – 17 лет (2006 - 2008 г.р.) Юноши 15 – 16 лет (2008 - 2009 г.р.)	По назначению	По назначению
		Областной турнир, Кубок Челябинской области	По назначению	По назначению
		Чемпионат и Первенство УрФО по плаванию Мужчины (2008 г.р. и старше), женщины (2010 г.р. и старше), Юниоры 17-18 лет (2005-2006 г.р.), Юниорки 15-17 лет (2006-2008 г.р.) (50)	По назначению	По назначению
10	Осн.	Областной турнир	По назначению	По назначению
		Чемпионат и Первенство УрФО по плаванию Мужчины (2008 г.р. и старше), женщины (2010 г.р. и старше), Юниоры 17-18 лет (2005-2006 г.р.), Юниорки 15-17 лет (2006-2008 г.р.) (25)	По назначению	По назначению
11	Осн.	Первенство России среди юношей и девушек (50м) Юноши 2006-2007, девушки 2008-2009	По назначению	По назначению
		Чемпионат России по плаванию (50) (мужчины 2008 г.р. и старше, женщины 2010 и старше)	По назначению	По назначению
		Областной турнир	По назначению	По назначению
12	Осн	Чемпионат России по плаванию (25) (мужчины 2008 г.р. и старше, женщины 2010 и старше)	По назначению	По назначению
		Чемпионат и Первенство Челябинской области	По назначению	По назначению
<b>ССМ – 1, 3</b>				
1	Контр.	Городские соревнования по плаванию "День стайера" (2012 и старше)	январь	Магнитогорск

2	Контр.	Областной турнир по плаванию «День комплексиста» (2012 и старше)	январь-февраль	Магнитогорск
3	Контр.	Городской турнир по плаванию	по назначению	Магнитогорск
4	Контр.	Турнир памяти Н.М.Макарова	по назначению	Магнитогорск
5	Контр.	Городской турнир "Открытие сезона" (2013 и старше)	октябрь	Магнитогорск
6	Контр.	Городской турнир "Заккрытие сезона"	по назначению	Магнитогорск
7	Контр.	Областной турнир "Новогодний Кубок Магнитки " (2013 и старше)	по назначению	Магнитогорск
8	Контр.	Областной турнир "Весенние старты" (2010 и старше)	апрель	Магнитогорск
9	Отб.	Первенство Челябинской области	по назначению	по назначению
		Чемпионат Челябинской области	по назначению	по назначению
10	Отб.	Кубок Челябинской области по плаванию (юноши 2008 и старше, девушки 2010 и старше)	по назначению	по назначению
11	Осн.	Чемпионат и Первенство УрФО по плаванию (25)	по назначению	по назначению
12	Осн.	Чемпионат и Первенство УрФО по плаванию (50)	по назначению	по назначению
13	Осн.	Всероссийские соревнования "Резерв России Юниоры 17 – 18 лет (2006 - 2007 г.р.), юниорки 15 – 17 лет (2006 - 2008 г.р.)	по назначению	по назначению
		Первенство России среди юниоров <i>Юниоры 17-18 лет (2005-2006 г.р.), Юниорки 15-17 лет (2006-2008 г.р.)</i>	по назначению	по назначению
14	Осн.	Кубок России по плаванию (мужчины 2007 и старше, женщины 2009 и старше)	по назначению	по назначению
		Чемпионат России по плаванию (50) (мужчины 2007 г.р. и старше, женщины 2009 и старше)	по назначению	по назначению
		Международный турнир Кубок Сальникова	по назначению	по назначению
		Чемпионат России по плаванию (25) (мужчины 2007 г.р. и старше, женщины 2009 и старше)	по назначению	по назначению
<b>Тренировочные мероприятия</b>				
1	ТМ	ТМ по подготовке к ПР		
2	ТМ	ТМ по подготовке к ПЧО		
3	ТМ	ТМ по подготовке ПЧО		
4	ТМ	ТМ в каникулярное время	май-июль	г.Магнитогорск

\*Данный план соревнований является «базовым» планом. Наименование, ранг, место проведения и время может быть изменено на усмотрение тренера и по готовности спортсмена к участию в соревнованиях.

### Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 7 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

#### Этап начальной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
НП-1	без разряда	<b>По рейтингу</b>
НП-2	без разряда	<b>12, по рейтингу</b>

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

##### Контрольное упражнение (тест № 1):

###### Бег на 30 м.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта.

По команде "Внимание!" испытуемый должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды "Марш!" он начинает движение. Результат фиксируется хронометром в секундах с точностью 0,1 с

Девушки, бег на 30 м. (с)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	6,7 и менее	6,5 и менее
2	6,9-6,8	6,7-6,6
1	7,0-7,1	6,9-6,8
0	7,2 и более	7,0 и менее
Юноши, бег на 30 м. (с)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	6,5 и более	6,3 и более
2	6,7-6,6	6,5-6,4
1	6,9-6,8	6,7-6,6
0	7,0 и менее	6,8 и менее

##### Контрольное упражнение (тест № 2):

###### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Девушки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	12 и более	14 и более
2	8-11	10-13
1	4-7	6-9
0	3 и более	5 и менее

Юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	15 и более	17 и более
2	11-14	13-16
1	7-10	9-12
0	6 и менее	8 и менее

**Контрольное упражнение (тест № 3):**

*Наклон вперед из положения стоя на скамейке:*

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

Девушки, наклон вперед из положения стоя на скамейке («-» см.)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	9 и более	11 и более
2	6-8	8-10
1	3-5	5-7
0	2 и меньше	4 и меньше
Юноши, наклон вперед из положения стоя на скамейке («-» см.)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	8 и более	10 и более
2	5-7	7-9
1	2-4	4-6
0	1 и меньше	3 и меньше

**Контрольное упражнение (тест № 4):**

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:*

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Ему предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Девушки, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	127 и более	133 и более
2	116-126	122-132
1	105-115	111-121
0	104 и менее	110 и менее
Юноши, прыжок в длину с места (см)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	132 и более	138 и более
2	121-131	127-137
1	110-120	116-126
0	109 и менее	115 и менее

**Контрольное упражнение (тест № 5):****Челночный бег 3\*10 м. (с.)**

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Девушки, челночный бег 3x10 м. (с.)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	9,9 и менее	9,6 и менее
2	10,2-10,0	9,9-9,7
1	10,5-10,3	10,2-10,0
0	10,6 и более	10,3 и более
Юноши, челночный бег 3x10 м. (с.)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	9,7 и менее	9,3 и менее
2	9,8-9,6	9,4-9,2
1	10,0-9,9	9,7-9,5
0	10,1 и более	9,8 и более

**Контрольное упражнение (тест № 6):****Бросок набивного мяча 1 кг.**

Тест выполняется сидя на полу, ноги врозь. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.

Девушки, бросок набивного мяча 1 кг. (м.)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	3,6 и более	3,9 и более
2	3,3-3,5	3,6-3,8
1	3,0-3,2	3,3-3,5
0	2,9 и менее	3,2 и менее
Юноши, бросок набивного мяча 1 кг. (м.)		
Баллы	НП-1	НП-2
3	4,1 и более	4,3 и более
2	3,8-4,0	4,0-4,2
1	3,5-3,7	3,7-3,9
0	3,4 и менее	3,6 и менее



**Контрольное упражнение (тест №7)**Выкрут с палкой /скакалкой

Тест выполняется из исходного положения, с палкой/скакалкой в руках спереди. Стоя, ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить «выкрут» палки/скакалки за спину (т. е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; «выкрут» палки/скакалки с возвратом в исходное положение - выдох.

Оценивается чистота исполнения.

Девушки, юноши (см)	
Баллы	
3	35-39 см
2	40-44 см
1	45-50 см
0	51 и более

**Контрольное упражнение (тест № 8):**Бег 400 метров без учета времени.

Упражнение проводится только для этапа НП-1 ( в учет идет занятое место среди всех спортсменов, принявших участие в отборе)		
Баллы	юноши	девушки
3	Первые 15 % мест принявших участие в отборе	Первые 10 % мест принявших участие в отборе
2	16-40 %	11-30 %
1	41-60%	31-50%
0	61% и ниже	51% и ниже

**Плавательная подготовка:****Контрольное упражнение (тест № 9)**Техника плавания:

Оценивается комиссией тренеров по плаванию МУ «СШ «Умка» в виде интегральной экспертной оценки. Каждый пункт оценивается по трёх бальной шкале:

Баллы	Девушки и юноши
3	Отлично
2	Хорошо
1	Удовлетворительно
0	Неудовлетворительно

**Этап НП-1: дистанция 50 м. вольный стиль без учета времени (максимум 6 балла).**

1. Положение головы, тела
2. Эффективность работы рук, ног
3. Согласованность работы рук и ног с дыханием.

**Этап НП-2: дистанция 50 м. вольный стиль без учета времени (максимум 9 баллов)**

Включает в себя 3 пункта:

1. Положение головы и тела
2. Эффективность работы рук и ног
3. Согласованность работы рук и ног с дыханием.

**Условия для зачисления:**

1. Зачисление на программу спортивной подготовки (НП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке). \*

2. Зачисление на программу спортивной подготовки (НП-2) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке). \*

3. \*При равенстве баллов определяющим является оценка техники плавания (Упражнение №9).

**Перевод из группы НП-1 в группу НП-2** осуществляется решением тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 12 баллов) и наличии медицинского допуска.

**Перевод из группы НП-2 в группу Т-1** осуществляется решением тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 20 баллов); наличия 2 юношеского разряда; медицинского допуска.

**Тренировочный этап:**

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 9 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
Т-1	2 юношеский разряд	20
Т-2	1 юношеский разряд	21
Т-3	Девочки – III спортивный разряд мальчики – III спортивный разряд	22
Т-4	Девочки – III спортивный разряд мальчики – III спортивный разряд	24
Т-5	II спортивный разряд	26

**1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки****Контрольное упражнение (тест №1)****Бег на 1000 м.**

Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Девочки, бег на 1000 м. (м, сек)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	6:14,9 и менее	6:11,9 и менее	6:9,9 и менее	6:7,9 и менее	6:5,9 и менее
2	6:17,9 -6:15,0	6:14,9-6:12,0	6:12,9-6:10,0	6:10,9-6:8,0	6:8,9-6:6,0
1	6:20,0-6:18,0	6:17,9-6:15,0	6:15,9-6:13,0	6:13,9-6:11,0	6:11,9-6:9,0
0	6:20,1 и более	6,18,0 и более	6:16,0 и более	6:14,0 и более	6:12,0

Мальчики, бег 1000 м. (м, сек)					
Баллы	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
3	5:44,9 и менее	5:41,9 и менее	5:39,9 и менее	5:37,9 и менее	5,35,9 и менее
2	5:47,9-5:45,0	5:44,9-5:42,0	5:42,9-5:40,0	5:40,9-5:38,0	5:38,9-5:36,0
1	5:50,0-5:48,0	5:47,9-5:45,0	5:45,9-5:43,0	5:43,9-5:41,0	5:41,9-5:39,0
0	5:50,1 и более	5:48,0 и более	5:46,0 и более	5:44,0 и более	5:42,0 и более

**Контрольное упражнение (тест №2)**

*Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:*

Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Девочки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)					
Баллы	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
3	15 и более	16 и более	17 и более	18 и более	19 и более
2	11-14	12-15	13-16	14-17	15-17
1	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14
0	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11и менее

Мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)					
Баллы	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
3	21 и более	23 и более	25 и более	27 и более	29 и более
2	17-20	19-22	21-24	23-26	25-28
1	13-16	15-18	17-20	19-22	21-24
0	12 и менее	14 и менее	16 и менее	18 и менее	20 и менее

**Контрольное упражнение (тест №3)**

*Наклон вперед из положения стоя на возвышении:*

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

Девочки наклон вперед из положения стоя на возвышении (см.)					
Баллы	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
3	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более
2	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
1	5-6	6-7	7-8	8-9	9-11
0	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее

Мальчики, наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	10 и более	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более
2	7-9	7-8	8-9	9-10	10-11
1	4-6	5-6	6-7	7-8	8-9
0	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее

#### **Контрольное упражнение (тест № 4)**

##### Челночный бег 3\*10 м.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш», занимающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Девочки, челночный бег (сек)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	9,1 и менее	8,9 и менее	8,7 и менее	8,5 и менее	8,3 и менее
2	9,3-9,2	9,1-9,0	8,9-8,8	8,7-8,6	8,5-8,4
1	9,5-9,4	9,3-9,2	9,1-9,0	8,9-8,8	8,7-8,6
0	9,6 и более	9,4 и более	9,2 и более	9,0 и более	8,8 и более

Мальчики, челночный бег (сек.)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	8,9 и менее	8,7 и менее	8,5 и менее	8,3 и менее	8,1 и менее
2	9,1-9,0	8,9-8,8	8,7-8,6	8,5-8,4	8,3-8,2
1	9,3-9,2	9,1-9,0	8,9-8,8	8,7-8,6	8,5-8,4
0	9,4 и более	9,2 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,6 и более

**Контрольное упражнение (тест №5)***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат:

Девочки, прыжок в длину					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	144 и более	147 и более	150 и более	153 и более	156 и более
2	137-143	140-146	143-149	146-152	149-155
1	130-136	133-139	136-142	139-145	142-148
0	129 и менее	132 и менее	135 и менее	138 и менее	141 и менее

Мальчики, прыжок в длину (см)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	152 и более	154 и более	156 и более	158 и более	160 и более
2	146-151	148-153	150-155	152-157	154-159
1	140-145	142-147	144-149	146-151	148-153
0	139 и менее	141 и менее	143 и менее	145 и менее	147 и менее

**Контрольное упражнение (тест №6)***Бросок набивного мяча 1 кг.*

Тест выполняется сидя на полу, ноги врозь. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.

Девочки, бросок набивного мяча 1кг. (м.)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	4,1 и более	4,4 и более	4,7 и более	5,0 и более	5,4
2	3,8-4,0	4,1-4,3	4,4-4,6	4,7-4,9	5,0-5,2
1	3,5-3,7	3,8-4,0	4,1-4,3	4,4-4,6	4,7-4,9
0	3,4 и менее	3,7 и менее	4,0 и менее	4,3 и менее	4,6 и менее

Мальчики, бросок набивного мяча 1кг. (м.)					
Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
3	4,6 и более	4,9 и более	5,2 и более	5,5 и более	5,8
2	4,3-4,5	4,6-4,8	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,7
1	4,0-4,2	4,3-4,5	4,6-4,8	4,9-5,1	5,2-5,4
0	3,9 и менее	4,2 и менее	4,5 и менее	4,8 и менее	5,1 и менее

**Контрольное упражнение (тест №7)****Выкрут прямых рук вперед-назад (на ширине плеч)**

Тест выполняется из исходного положения, с палкой / скакалкой в руках спереди. Стоя, ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить «выкрут» палки / скакалки за спину (т.е. без сгибания рук; поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; «выкрут» палки /скакалки с возвратом в исходное положение - выдох. Оценивается чистота исполнения.

Девочки, мальчики «выкрут» (см.) не менее трех раз	
Баллы	
3	45-49 см
2	50-54 см
1	55-60 см
0	61 см и более

**2. Плавательная подготовка**

Оценивается каждое упражнение:

**Контрольное упражнение (тест № 8)**

Оценивается комиссией тренеров по плаванию МУ «СШ «Умка» в виде и интегральной экспертной оценки. Каждый пункт оценивается по трех бальной шкале:

Баллы	Девочки и мальчики
3	Отлично
2	Хорошо
1	Удовлетворительно
0	Неудовлетворительно

*Техники плавания дистанции: 200 м. комплексное плавание с учетом времени.*

Включает в себя 6 пунктов: \* техника выполнения старта, \*трех поворотов, \*техника плавания четырьмя стилями. (максимальная оценка 18 баллов)

**Контрольное упражнение (тест №9)**

*Скольжение в воде лежа на груди (м.)*

Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, рука вперед (в стрелочку)

Девочки, скольжение в воде лежа на груди (м.)					
Баллы	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
3	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более
2	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
1	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
0	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее

Мальчики, скольжение в воде лежа на груди (м.)					
Баллы	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
3	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более

2	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
1	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12
0	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее

### **3. Приказ о присвоении разряда:**

Баллы	Описание
10	Наличие приказа о присвоении или подтверждении разряда: - соответствующий этапу, на который планируется зачисление - действующего на момент зачисления в учреждение
0	Отсутствие приказа (истек срок действия приказа / не соответствует конкретному этапу обучения)

#### **Зачисление на тренировочный этап:**

Зачисление на этап происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке и наличию соответствующего этапу спортивного разряда). \* Либо при переводе из групп начальной подготовки при выполнении всех требований.

\* При равенстве баллов определяющим является оценка техники плавания (Упражнение №8).

#### **Перевод:**

Перевод из **группы Т-1 в группу Т-2** осуществляется по решению тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 21 баллов); наличия 1 юношеского разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы Т-2 в группу Т-3** осуществляется по решению тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 22 баллов); наличия III спортивного разряда (мальчики), III спортивного разряда (девочки); медицинского допуска.

Перевод из **группы Т-3 в группу Т-4** осуществляется по решению тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 24 баллов); наличия III спортивного разряда (мальчики) II спортивного разряда (девочки); медицинского допуска.

Перевод из **группы Т-4 в группу Т-5** осуществляется по решению тренерского совета при условии выполнения КТ (не менее 26 баллов); наличия II спортивного разряда; медицинского допуска.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Зачисление и перевод на этапе происходит с 12 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, плавательной подготовке, наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО). \*

\* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
ССМ	КМС	28

## 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

### Контрольное упражнение (тест № 1):

*Бег на 2000 м.*

Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Бег на 2000 м. (м., сек.)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	10:30,0 и менее	9:10,0 и менее
2	10:35,0-10:30,1	9:15,0-9:10,1
1	10:40,0-10:35,1	9:20,-9:15,1
0	10:40,1 и более	9:20,1 и более

### Контрольное упражнение (тест № 2)

*Подтягивание на высокой перекладине:*

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	
Баллы	Юноши
3	14 и более
2	11-13
1	8-10
0	7 и менее

### Контрольное упражнение (тест № 3)

*Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:*

Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	
Баллы	Девушки
3	22 и более
2	19-21
1	15-18
0	14 и менее

### Контрольное упражнение (тест № 4)

*Наклон вперед из положения стоя на возвышении:*

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см).		
Баллы	Девушки	Юноши



3	19 и более	16 и более
2	16-18	13-15
1	13-15	9-12
0	12 и менее	8 и менее

**Контрольное упражнение (тест № 5)**

*Челночный бег 3\*10 м. (с.)*

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Челночный бег 3x10 м. (с.)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	8,4 и менее	7,4 и менее
2	8,5-8,7	7,5-7,7
1	8,8-9,0	7,8-8,0
0	9,1 и более	8,1 и более

**Контрольное упражнение (тест № 6)**

*Прыжок в длину с места (единица измерения – см.):*

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат:

Прыжок в длину с места (см.)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	176 и более	211 и более
2	171-175	201-210
1	165-170	190-200
0	164 и менее	189 и менее

**Контрольное упражнение (тест № 7)**

*Бросок набивного мяча 1 кг.*

Тест выполняется сидя на полу, ноги врозь. Испытуемый выполняет бросок набивного мяча 1 кг.

Из-за головы. Дается 2 попытки, лучшая попытка фиксируется.

Бросок набивного мяча 1 кг. (м.)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	5,2 и более	5,9 и более
2	4,9-5,1	5,6-5,8
1	4,5-4,8	5,3-5,5
0	4,4 и менее	5,2 и менее

**Контрольное упражнение (тест № 8)**

*Выкрут с палкой / скакалкой*

Тест выполняется из исходного положения, с палкой / скакалкой в руках спереди. Стоя, ноги врозь, палка горизонтально внизу, хватом за концы выполнить «выкрут» палки/скакалки за спину (т.е. без сгибания рук поднять палку вверх и перенести ее назад - за спину) - вдох; «выкрут» палки/скакалки с возвратом в исходное положение - выдох.

Выкрут с палкой/скакалкой 50 см. (кол-во раз)	
Баллы	
3	11 и более
2	8-10
1	5-7
0	4 и менее

### **Контрольное упражнение (тест № 9)**

*Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	46 и более	56 и более
2	41-45	51-55
1	35-40	45-50
0	34 и менее	44 и менее

## **2. Плавательная подготовка:**

### **Контрольное упражнение (тест № 10)**

*Скольжение в воде лежа на груди (м.)*

Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, рука вперед (в стрелочку)

Оценивается каждое упражнение:

Скольжение в воде лежа на груди (м.)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	11 и более	13 и более
2	9-10	10-12
1	7-8	6,7-9
0	6 и менее	6,6 и менее

### **Контрольное упражнение (тест № 11)**

*Техника плавания:*

Оценивается комиссией тренеров по плаванию МУ «СШ «Умка» в виде интегральной экспертной оценки. Каждый пункт оценивается по трёх бальной шкале:

Баллы	Девушки и юноши
3	Отлично
2	Хорошо
1	Удовлетворительно
0	Неудовлетворительно

Техники плавания дистанции: 200 м комплексное плавание с учетом времени.

Включает в себя 6 пунктов: \*техника выполнения старта, \*трех поворотов, \*техника плавания четырьмя стилями. Максимальное количество баллов 18.

**Приказ о присвоении (подтверждении спортивного разряда КМС):**

Баллы	Описание
+	Наличие приказа о присвоении или подтверждении разряда: - соответствующий этапу, на который планируется зачисление - действующего на момент зачисления в учреждение
-	Отсутствие приказа (истек срок действия приказа / не соответствует конкретному этапу обучения) Без наличия спортивного разряда спортсмен не зачисляется на этап.

\*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.