

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. директора МАУ «СШ по плаванию г. Южно-Сахалинска»**

**С.Л.Шкрябун**

**2021 г.**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ПЛАВАНИЮ  
ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА»**

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

Основание для разработки:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 01.06.2021 г № 391

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

**ЮЖНО-САХАЛИНСК**

**2021**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>3</b>
<b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	<b>5</b>
2.1. Планирование соревновательной деятельности.....	6
2.2. Режимы тренировочной работы.....	7
2.3. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	7
2.4. Минимальный и предельный объем тренировочных мероприятий.....	12
2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	13
2.6. Структура годового цикла.....	15
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	<b>22</b>
3.1. Обязанности тренеров при проведении тренировочных занятий, обеспечение безопасности на тренировочном занятии в бассейне.....	22
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	23
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	25
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля.....	27
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	28
3.6. Методы подготовки пловцов.....	35
3.7. Этапы подготовки.....	38
3.8. Организация и проведение психологической подготовки.....	42
3.9. Восстановительные мероприятия.....	43
3.10. Планы антидопинговых мероприятий.....	44
3.11. Планы инструкторской и судейской практики.....	45
<b>IV. ЗАЧИСЛЕНИЕ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	<b>47</b>
<b>V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	<b>49</b>
4.1. Промежуточная и итоговая аттестация.....	49
4.2. Контрольно-переводные мероприятия.....	50
<b>VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	<b>66</b>
<b>VII. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b> .....	<b>68</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Характеристика и отличительные особенности вида спорта**

**Плавание** - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание входит в программу Олимпийских игр.

Способы спортивного плавания:

**Кроль** (или вольный стиль). Кроль, являет собой вид плавания на груди, при котором спортсмен совершает гребки то правой, то левой рукой, вместе с этим поднимая и опуская ноги. При этом лицо спортсмена находится в воде, и он лишь иногда захватывает воздух, поднимая ее между гребками.

**Плавание на спине.** Плавание на спине – этот вид плавания иногда называют «перевернутый кроль». Движения в данном случае аналогичны, но взмахи производятся прямыми руками, и из положения «на спине».

**Брасс.** Брасс, представляет собой стиль плавания на груди, в ходе которого спортсмен пловец выполняет симметричные, одновременные движения рук и ног. Это самый древний и самый медленный вид плавания. Благодаря низкой энергозатратности этот стиль позволяет преодолевать большие расстояния.

**Баттерфляй** (дельфин). Баттерфляй, являет собой стиль плавания на груди, в ходе которого спортсмен пловец выполняет симметричные, одновременные гребки правой и левой половинами тела. Это – самый энергозатратный стиль, который требует высокого показателя выносливости и точности исполнения.

**Комплексное плавание и эстафетное плавание.** В комплексном плавании пловец преодолевает дистанцию четырьмя способами, меняя их после прохождения каждой четверти дистанции в следующей очерёдности: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль. Завершение каждой четверти дистанции должно производиться по правилам финиша данного способа плавания. В комбинированной эстафете пловцы преодолевают дистанцию четырьмя способами в следующем порядке: на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем. Каждый участник эстафеты должен финишировать в соответствии с правилами данного способа плавания.

**Способы плавания, дистанции, программа и характер соревнований.** В плавании проводятся соревнования и регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по следующим способам и дистанциям:

- вольный стиль - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- на спине - 50, 100, 200 м;
- брасс - 50, 100, 200 м;

- баттерфляй - 50, 100, 200 м;
- комплексное плавание - 100 (только в бассейне 25 м), 200, 400 м;
- эстафета вольным стилем - 4x100, 4x200 м;
- комбинированная эстафета - 4x100 м.

### **Специфика организации тренировки**

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП - 1 года, ЭНП - 2 года);
- тренировочный этап (ТЭ - 1 года, ТЭ - 2 года, ТЭ - 3 года, ТЭ - 4 года, ТЭ - 5 года);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ - 3 года).

Срок освоения спортивной программы по плаванию (далее – Программа) для лиц, зачисленных в спортивную школу (далее – Учреждение) составляет: этап начальной подготовки – 2 года, тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Оценка качества тренировочного процесса по Программе проводится на основе контрольных и переводных нормативов, руководствуясь Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, и включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию занимающихся. Программа спортивной подготовки завершается итоговой аттестацией занимающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются спортсмены, освоившие программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях. По окончании реализации программы спортивной подготовки, занимающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании прохождения спортивной подготовки по виду спорта.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие документы:

- закон РФ от 04.12.2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закон РФ от 06.12.2011 г. № 412 ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 июня 2021 г. № 391;
- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».

Тренировочная работа ведется на основе данной программы, тренировочный годовой план, рассчитан на 52 недели тренировочных занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

**Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Этап начальной подготовки	2	7	15-20	
Тренировочный этап (этап	5	9	До двух лет	12-18

спортивной специализации)			Свыше двух лет	10-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4-7	

**Таблица 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
	1 год	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 подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4

### 2.1. Планирование соревновательной деятельности

Планирование соревновательной деятельности является важнейшей частью подготовки спортсменов.

**Таблица 3. Рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле**

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных соревнований.

## 2.2. Режим тренировочной работы

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

**Таблица 4. Режимы тренировочной работы**

Наименование этапов	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке	
					разряд	нормативы
НП	1 год	7	15	6	-	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 год				3 юн	
ТГ	1 год	9	12	14	2 юн	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 год				1 юн	
	3 год		10	18	3 сп	
	4 год				2 сп	
	5 год				1 сп, КМС	
ССМ	1 год	12	4	28	МС, КМС	Выполнение нормативов ОФП и СФП, *особые условия
	2 год				МС, КМС	
	3 год				МС, КМС	

## 2.3. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

**Таблица 5. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентрированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	С	
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				

Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

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

#### Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет.

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет, с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17- 18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенциалов в



гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде — 14-17 лет.

**Таблица 6. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентрированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	В	ОВ	В	
ЖЕЛ				С	В	В	ОВ	В	С
МПК				С	В	В	ОВ	ОВ	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ						ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

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

#### Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорции тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет,

а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы».

**Таблица 7. Средний возраст начала этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей**

Дистанция, м.	Способ плавания	Мужчины (лет)	Женщины (лет)
50	Все способы	20	18
100	Вольный стиль	20	18
100	На спине, брасс, дельфин	19	17
200	Все способы	19	17
400	Все способы	19	17
800	Вольный стиль	18	16
1500	Вольный стиль	18	16

### **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков**

Понятие о биологическом и паспортном возрасте. Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы:

- препубертатную;
- собственно препубертатную;
- пост пубертатную.

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

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

**Пост пубертатная** фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

### **Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

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

«сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

## 2.4. Минимальный и предельный объем тренировочных мероприятий

**Таблица 8. Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	18	-	Определяется руководством спортивной школы
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе, согласно спискам, представленных тренером

2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней	-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе, согласно спискам, представленных тренером
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в учреждения, осуществляющие деятельность в области ФКиС	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

## **2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Главной задачей является обеспечение комфорта во время тренировочных занятий. К экипировке для плавания относятся: плавки и купальник, очки для плавания, шапочка для плавания, нескользящая обувь для бассейна.

В спортивном бассейне необходимо плавать в слитном купальнике с более или менее открытой спиной. Это обусловлено тем, что тренировка в бассейне подразумевает активные движения в воде. Спортивные плавки и купальник должны обладать характеристиками, которые позволяют пловцу чувствовать себя уверенно и комфортно на тренировках. Купальник или плавки должны четко соответствовать размеру, в этом случае они будут комфортно сидеть, не стеснять движений при плавании.

К инвентарю и оборудованию для плавания относятся: доска для плавания, колобашка, ласты, лопатки (большие, маленькие, средние), резина для плавания. Подбирать инвентарь и оборудование необходимо с учетом целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

**Таблица 9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские электронные	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Лопатки для плавания	пар	60
6	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
7	Мяч ватерпольный	штук	5
8	Поплавки – вставки для ног	штук	30
9	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	30
10	Секундомер электронный	штук	8
11	Скамейки гимнастические	штук	6
12	Термометр для воды	штук	2
13	Мат гимнастический	штук	15
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
15	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2

**Таблица 10. Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
2	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
3	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
4	Очки для плавания	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
5	Плавки мужские	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
6	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
7	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1
8	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1

9	Кроссовки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
10	Носки	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
11	Рюкзак спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1
12	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1

## 2.6. Структура годичного цикла

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. 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 пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

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

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится

узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

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

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

- 2) выработка экономичной и 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 соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода



определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

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

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **Типы и задачи мезоциклов**

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

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

### **Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки**

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа составляет освоение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы освоения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года), 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 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 тренировочного процесса.** Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится знакомство с водой и освоение техники плавания кролем на груди и на спине. Тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи тренировки, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировки. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально- подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых, прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировки улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку подведение итогов.

**2-й год тренировочного процесса.** Занятия на 2-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Осваиваются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года тренировочного процесса занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 200 м любым способом.

### **Планирование годичного цикла в тренировочных группах**

**Цель и задачи подготовки.** Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых

спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки спортсменов 1-го года (ТЭ-1):

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

Задачи подготовки спортсменов 2-го года (ТЭ-2):

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

Задачи подготовки спортсменов 3-го года (ТЭ-3):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

#### Задачи подготовки спортсменов 4-го-5-го годов (ТЭ-4, ТЭ-5):

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

### **Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства**

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

#### Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ):

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- освоение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Обязанности тренеров по проведению тренировочных занятий, обеспечение безопасности на тренировочном занятии в бассейне**

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первой тренировке занимающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировки:

- перерыв между приемом пищи и началом тренировки должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 15 минут до начала тренировочного занятия;
- своевременно подготовиться к тренировочному занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти в бассейн.

Требования безопасности во время занятий.

- вход в воду и выход только с разрешения тренера;
- все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения, команды тренера;
- не оставаться при нырянии долго под водой;

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед тренировочными занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале.

2. Подавать докладную записку в администрацию спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер организует начало, проведение и окончание тренировочных занятий в следующем порядке:

При отсутствии тренера группа к тренировочному занятию не допускается.

Во время тренировочных занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Спортивные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При освоении ныряния разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену под контролем одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

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

Программа спортивной подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

Тренировочная работа ведется на основе годового тренировочного плана рассчитанного на 52 недели тренировочных занятий.

Планирование производится согласно значениям, приведенным в таблице 11.

**Таблица 11. Годичный тренировочный план**

№ п/п	Предметные области и разделы программы	Этапы							
		Начальная подготовка		Тренировочный этап					Совершенствование спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		6 ч.	9 ч.	14 ч.	14 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.	28 ч.
1	<b>ПО-1. Общая физическая подготовка</b>	<b>174</b> 55,8%	<b>240</b> 51,2%	<b>315</b> 43,2%	<b>315</b> 43,2%	<b>325</b> 34,7%	<b>310</b> 33,1%	<b>300</b> 32,0%	<b>250</b> 17,1%
2	<b>ПО-2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b> 19,2 %	<b>115</b> 24,5%	<b>205</b> 28,1%	<b>205</b> 28,1%	<b>315</b> 33,6%	<b>320</b> 34,2%	<b>325</b> 34,7%	<b>610</b> 41,8%
3	<b>ПО-3. Техническая подготовка</b>	<b>56</b> 17,9%	<b>85</b> 18,1%	<b>136</b> 18,6%	<b>136</b> 18,6%	<b>180</b> 19,2%	<b>190</b> 20,3%	<b>195</b> 20,8%	<b>290</b> 19,9%
4	<b>ПО-4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>9</b> 2,7%	<b>9</b> 2,7%	<b>38</b> 5,2%	<b>38</b> 5,2%	<b>48</b> 5,1%	<b>48</b> 5,1%	<b>48</b> 5,1%	<b>150</b> 10,3%
4.1.	Тактическая подготовка	<b>3</b> 0,9%	<b>3</b> 0,9%	12 1,6%	12 1,6%	15 1,6%	15 1,6%	15 1,6%	85 5,8%
4.2.	Теоретическая подготовка	<b>3</b> 0,9%	<b>3</b> 0,9%	16 2,2%	16 2,2%	18 1,9%	18 1,9%	18 1,9%	25 1,7%
4.3.	Психологическая подготовка	<b>3</b> 0,9%	<b>3</b> 0,9%	10 1,4%	10 1,4%	15 1,6%	15 1,6%	15 1,6%	40 2,8%
5	<b>Участие в соревнованиях и судейская практика</b>	<b>3</b> 0,9%	<b>5</b> 1,0%	<b>22</b> 3%	<b>22</b> 3%	<b>50</b> 5,3%	<b>50</b> 5,3%	<b>50</b> 5,3%	<b>100</b> 6,8%
6	<b>Медицинское обследование</b>	<b>5</b> 1,6%	<b>5</b> 1,0%	<b>4</b> 0,5%	<b>4</b> 0,5%	<b>4</b> 0,4%	<b>4</b> 0,4%	<b>4</b> 0,4%	<b>18</b> 1,2%
7	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b> 0,9%	<b>3</b> 0,6%	<b>4</b> 0,5%	<b>4</b> 0,5%	<b>10</b> 1,0%	<b>10</b> 1,0%	<b>10</b> 1,0%	<b>34</b> 2,3%
8	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>2</b> 0,6%	<b>4</b> 0,8%	<b>4</b> 0,5%	<b>4</b> 0,5%	<b>4</b> 0,4%	<b>4</b> 0,4%	<b>4</b> 0,4%	<b>4</b> 0,2%
<b>Итого часов:</b>		<b>312</b> 99,6%	<b>468</b> 99,9%	<b>728</b> 99,6%	<b>728</b> 99,6%	<b>936</b> 99,7%	<b>936</b> 99,8%	<b>936</b> 99,7%	<b>1456</b> 99,6%



С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки, в частности, удельный вес ОФП сокращается, а объем часов СФП увеличивается.

Для оптимизации процесса планирования различных этапов многолетней подготовки пловцов, необходимо ориентироваться на четыре принципа работы с детьми, подростками, юношами и девушками:

1. принцип направленности к развитию двигательной активности;
2. принцип учёта биологической программы развития физических качеств;
3. принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости занимающихся;
4. принцип углубленной специализации в период окончания интенсивного развития определяющих физических качеств.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование является обязательной составной частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. При долгосрочном планировании в спорте учитывается тот факт, что в современных условиях многолетняя спортивная подготовка (МСП) затрагивает всю восходящую стадию онтогенеза, начиная с детства. В качестве критерия управления МСП используются такие показатели, как биологический возраст, который является наиболее интегрированной характеристикой индивида, указывающей на его местоположение в ходе онтогенеза, а также соматотип.

**Таблица12. Основные характеристики особенностей биологического развития пловцов разного соматотипа**

Общая характеристика соматотипа	Возраст появления первых признаков		Темп протекания всего периода полового созревания
	Девочки	Мальчики	
Атлетоидный пикник (повышенная выраженность факторов А и G при менее выраженном факторе роста)	8-9 лет	9-10 лет	Ускоренный (контингент юношеского возраста)
Астеноидный атлет (преобладание выраженности факторов А и роста)	11-12 (реже в 13 лет)	13-14 (реже после 12 лет)	Нормальный или несколько удлиненный
Атлетический	10,5-12	12,5-13	Средне-ускоренный

среднежировой (преобладание фактора А при разной выраженности фактора роста)	(реже в 13)	(реже в 14 лет)	(при отсутствии диспластических форм строения)
Среднемышечный-среднежировой (умеренное проявление факторов А и G при разном влиянии фактора роста)	11,5-12,5 (реже после 13)	10,5-11,5 (реже после 12 лет)	Чаще удлинённый
Неопределённо-смешанный  (с выраженным проявлением отдельных признаков соматотипа противоположенного пола и фактора роста)	10,5-12 лет	11-13 (реже в 13 лет)	Со сложной характеристикой темпо-ритмовых особенностей

Фактор А - Андроморфия- мужской тип телосложения и состава тела. Характеризуется более широкими плечами относительно ширины таза, более длинными руками относительно длины ног, большим относительным развитием костной и мышечной компонент относительно жировой, верхним - т.н. андронидным - типом жиротложения - на плечах, руках, в верхней части туловища.

Фактор G - Гинекоморфия - женский тип телосложения и состава тела. Характеризуется более широким тазом относительно плеч, более длинными ногами относительно рук и более короткими ногами относительно туловища, узкой и короткой грудной клеткой, длинным животом, большим относительным развитием жировой компоненты относительно костной и мышечной, нижним - т.н. гинеонидным - типом жиротложения - в нижней части живота и на ногах.

Определение возрастных границ помогает определить целесообразность и адекватность применяемых воздействий.

В то же время целесообразно планирование подготовки «от результата». При этом имеется в виду не только конечный результат на соревновательной дистанции, но и промежуточные результаты, достигнутые в различных разделах подготовки.

При этом значительное внимание должно уделяться разработке для каждого спортсмена индивидуальной модели соревновательной деятельности.

Для улучшения показателей и планирования результата у спортсменов, начиная с ТГ необходимо:

- постоянно контролировать темп плавания (частоту гребков);
- увеличение длины гребков или уменьшение их количества на соревнованиях;
- увеличение длины гребков или уменьшение их количества на стандартном тренировочном отрезке;

Техника пловца должна сохраняться с увеличением скорости плавания. Лучшие пловцы сохраняют количество гребков на дистанции и увеличивают скорость, за счёт увеличения своего темпа, менее квалифицированные пловцы увеличивают скорость за счёт уменьшения своего шага.

- Тестирование спортсменов и определение слабых сторон их подготовки.

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

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 в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения от 23.10.2020 г. №1144, 1-2 раза в год (этап начальной подготовки, тренировочный этап 1 раз в год; на этапе совершенствования спортивного мастерства 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. Для успешного решения основных задач в тренировочном процессе, а также в специальной физической подготовке тренер работает в тесном контакте с врачом.

Во время наблюдений за спортсменами оценивается:

- правильность построения занятиями физическими упражнениями;
- учет состояния здоровья занимающихся, их физического развития, возраста, пола и уровня подготовленности при выборе величины нагрузки;
- осуществление контроля за объемом и интенсивностью применяемых нагрузок.

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

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### **1. Кроль на груди**

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

- То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
- Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
- Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
- То же, но с движениями ног дельфином.
- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
- То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех- и двухударной.
- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

## **2. Кроль на спине**

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.

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

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

### **3. Брасс**

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
- Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
- Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
- Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
- Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
- Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
- Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
- Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
- Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
- Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
- Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
- Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
- Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
- Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

#### **4. Дельфин**

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя – у бедра.
- То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
- Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
- Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
- И.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
- И.п. – руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:



а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;

б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;

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

- Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
- Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
- Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
- Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.
- Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
- Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
- Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
- То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
- Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
- Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
- Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
- То же, но с касанием кистями бедер.
- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
- Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **5. Старт с тумбочки и из воды**

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

- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
- Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
- Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

## 6. Повороты

- Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
- Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
- Выполнение поворота в обе стороны.
- Два вращения с постановкой ног на стенку.
- Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
- Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
- 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.

### 3.6. Методы подготовки пловцов

**Интервальный метод регламентирует:** количество и длину отрезков, интенсивность и характер тренировочной работы, отдых между преодолением отрезков или выполнением отдельных частей упражнения. Например: 16x50 м основным способом с околопредельной интенсивностью и интервалами отдыха в 10 сек; 8x100 м 1, 3, 5, 7-й отрезки - основным способом в большом темпе, 2, 4, 6, 8-й отрезки - дополнительным способом в умеренном темпе с интервалом отдыха в 20 сек; 2x400 м + 4x200 м + 8x100 м + 16x50 м в большом темпе, отдых между отрезками соответственно 2 мин, 1 мин, 30 сек, 10 сек, а между отдельными частями упражнения - 3 мин, и т. п.

К сожалению, подобного рода принудительная регламентация всех параметров интервальной тренировки не всегда соответствует возможностям спортсменов, а иногда отрицательно влияет на них. Даже среди высококвал-

лифицированных тренеров довольно мало специалистов, способных в точном соответствии с подготовленностью и физическим состоянием своих занимающихся подбирать режимы интервальных упражнений. За последние годы в тренировке пловцов широкое признание получил такой вариант интервального метода, в котором регламентируется лишь время, отводимое на преодоление отрезка и последующий отдых. К примеру, на проплывание каждых 100 м и отдых в упражнении 8x100 м спортсмену предлагается 2 мин. Чем быстрее преодолевает он отрезок, тем больше остается времени на отдых, но в то же время значительно быстрее наступает утомление. В зависимости от соотношения аэробных и анаэробных возможностей, от состояния подготовленности в каждый момент пловец, выполняющий такие упражнения, находит для себя наиболее подходящие соотношения между интенсивностью работы и величинами отдыха (известную роль в этом выполняют механизмы естественной, а стало быть, и самой благоприятной адаптации). С повышением подготовленности пловцы оказываются способными выполнять упражнения в более «жестких» временных режимах (в нашем примере — преодолевать отрезки по 100 м не в 2 мин, а в 1 мин 50 сек, в 1 мин 45 сек и т. д.), демонстрируя одновременно и более высокие средние скорости.

**Повторный метод.** При этом методе регламентируются интенсивность, продолжительность и характер упражнения, а интервалы отдыха пловцы выбирают сами по самочувствию. Благодаря этому тренировочная работа становится более «мягкой», хотя по глубине воздействия (расходованию «энергетических ресурсов» спортсменов) она не уступает влиянию интервальных режимов. Планирование интервалов отдыха, но самочувствию не означает, что они будут чрезмерно длительными. В любом прерываемом упражнении благодаря вработыванию довольно быстро устанавливается строгое соотношение между нагрузкой и отдыхом. Причем насильственное изменение интервалов в сторону, как уменьшения, так и увеличения вызывает снижение работоспособности, ухудшает результаты, приводит к потере пловцом «чувства» воды и темпа. С наступлением утомления отдых вначале перестает быть постоянным, а затем постепенно увеличивается — это в большинстве случаев является убедительным сигналом для прекращения упражнения.

**Переменный метод.** Варьируются продолжительность или общая длина упражнения, характер и интенсивность выполнения отдельных его частей. Иначе говоря, во время преодоления какой-либо дистанции одни отрезки отводятся для работы с заданной интенсивностью, другие — для активного отдыха пловца, например: 800 м (50 м — в околопредельном темпе; 150 м — в свободном), или 800 м (200 м — в большом темпе; 200 м —

в умеренном), или 400 м (25 м — в предельном темпе; 75 м — в свободном; 50 м — в околопредельном; 50 м — в свободном; 100 м — в большом; 100 м — в свободном) и т. д. Вся двигательная деятельность человека носит характер работы переменной интенсивности. Неудивительно, что в силу естественности этих упражнений к ним наилучшим образом приспособляются и спортсмены. Чередование напряженной работы с активным отдыхом как бы сглаживает остроту нагрузки, создает хорошие условия для течения восстановительных процессов в организме, способствует повышению аэробной производительности пловцов.

**Равномерный метод.** Чем меньше колебания скорости во время преодоления любой дистанции, тем меньшую работу выполняет пловец для достижения одного и того же результата. Выдающиеся мастера водной дорожки хорошо знают это правило и удивительно точно умеют распределять свои силы на соревнованиях. Однако к этому они приходят благодаря длительной специальной подготовке. В режиме истинного или мнимого устойчивого состояния равномерное плавание достигается за счет вработывания и характеризуется соответствием субъективных ощущений пловца подлинным скорости и темпу движений. Однако в современных заплывах на любые дистанции соревновательная скорость настолько велика, что ни о каких устойчивых состояниях не может быть и речи: субъективные представления о равномерном прохождении дистанции неизменно будут сопровождаться объективными показаниями секундомера, фиксирующими постепенное (по мере наступления утомления) падение скорости. Для воспитания способности удерживать текущую скорость приходится использовать равномерный метод, обязывающий пловца преодолевать различные дистанции в соревновательном темпе, но с так называемыми «финишными усилиями», например: преодоление 200 м в максимальном темпе и с постепенной мобилизацией волевых усилий на второй половине дистанции. Субъективно пловцу будет казаться, будто бы финишные 100 м он преодолел с ускорением. Подводящими упражнениями для равномерного преодоления 200 м могут быть: 6-8x50 м (3-4x50 м в темпе 200 м; 3-4x50 м в том же темпе, но с усилиями, обеспечивающими улучшение результата на каждом последующем отрезке на 0,2-0,3 сек); 3-4x100 м (в темпе 200 м, но с усилиями, обеспечивающими улучшение результата на каждых последующих 100 м на 1,5-2 сек); 2-3x200 м (50 м - в умеренном темпе, 50 м - в большом, 50 м - в околопредельном и 50 м - в предельном темпе).

### **Контрольный метод**

В описанных методах используется все многообразие подводящих тренировочных упражнений. Однако пловцу трудно будет добиться высоких результатов на итоговых соревнованиях, если он не освоит режима преодоления основной дистанции. Поэтому контрольный метод предусматривает планирование системы стартов спортсмена на основную дистанцию как в условиях тренировочных занятий, так и в подводящих соревнованиях. Система контрольных стартов позволяет спортсмену решать многие задачи, в первую очередь воспитывать бойцовские качества, правильно распределять силы на дистанции, изучать различные варианты техники и тактики в условиях прогрессирующего утомления. Комбинирование методов. Организм спортсмена довольно быстро адаптируется к различным режимам тренировки. Адаптация, к примеру, к изолированному использованию интервального метода значительно снижает его эффективность. И наоборот, комбинирование методов позволяет тренеру наряду с необходимым для приспособительных процессов повторением вносить в задания известную долю новизны, которая активизирует спортивное совершенствование.

В настоящее время в практике подготовки пловцов широко используются не только приведенные выше методы тренировки, но и их комбинации: повторно-интервальный (повторное преодоление серий отрезков или дистанций в интервальном режиме), повторно-переменный (повторное выполнение переменной работы), интервально-повременный (выполнение переменной работы в интервальном режиме) и повторно-контрольный (двух и трехразовое преодоление основной дистанции в максимальном темпе).

### 3.7. Этапы подготовки

**Таблица 13. Краткое содержание программы этапа начальной подготовки 1-2 года**

№ п/п	Предметные области	Содержание программы
1	<b>ПО-1.</b> Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижные игры и игровые упражнения.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>3. Элементы акробатики и самостраховки.</li> <li>4. Прыжковые упражнения.</li> <li>5. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок.</li> </ol> <p>Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средства занимающегося характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и т.д.</p>
2	<b>ПО-2.</b> Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения со специальными снарядами и устройствами (набивные мячи, резина, фитобол).</li> <li>2. Имитационные упражнения.</li> </ol>

		3. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начального является развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.
3	<b>ПО-3.</b> Техническая подготовка	НП-1 года – упражнения для освоения с водой. Прыжки в воду. Элементарные гребковые движения. Игры и развлечения на воде. Упражнения для освоения техники кроля на груди и на спине. Упражнения для освоения стартов и поворотов. Техника выполнения кроля на груди и на спине, техника брасса, дельфина, техника выполнения стартов и поворотов. НП-2 года - в основном направлена на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применяющиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Все шире используются упражнения спортивной тренировки.
4	<b>ПО-4.</b> Тактическая подготовка	Освоение тактике соревновательной деятельности. Обзор состава тактических действий. Их место в структуре спортивной дисциплины. Последовательность освоения тактики. Связь с техникой. Обзор средств и методов в тренировочном процессе.
4.1	Теоретическая подготовка	1. История развития плавания. 2. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. 3. Гигиенические знания, умения и навыки. 4. Основы спортивного питания. 5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. 6. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях.
4.1	Психологическая подготовка	Создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий. Создание условий для формирования устойчивого интереса к тренировочным занятиям. Воспитание у занимающихся силы воли (режим дня, ЗОЖ).
5	<b>ПО-5.</b> Участие в соревнованиях и судейская практика	Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.
6	<b>ПО-6.</b> Медицинское обследование	- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. - углубленное медицинское обследование (2 раза в год).
7	<b>ПО-7.</b> Восстановительные мероприятия	1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. 2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. 3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. 4. Русская баня, сауна.
8	<b>ПО-8.</b> Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений в объеме не менее 80% .

**Таблица 14. Краткое содержание программы тренировочного этапа 1-5 годов**

№ п/п	Предметные области	Содержание программы
1	<b>ПО-1.</b> Общая физическая подготовка	<p>1. Спортивные игры.                  2. Общеразвивающие упражнения.                  3. Упражнения с отягощениями.                  4. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок.                  Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.</p>
2	<b>ПО-2.</b> Специальная физическая подготовка	<p>Преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие специальной выносливости, силы и быстроты движений.                  Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями.                  Развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительного небольшого (20-40% от максимального) сопротивления.                  Развития комплексных скоростных способностей. К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений.                  Средства.                  Выполнение:                  - упражнений на специальных плавательных и гребных тренажерах;                  - комплекса имитационных упражнений;                  - комплекса упражнений индивидуальных самостоятельных тренировок.</p>
3	<b>ПО-3.</b> Техническая подготовка	<p>Весь период-совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; совершенствование навыка техники плавательных движений.                  Выбор узкой специализации.</p>
4	<b>ПО-4.</b> Тактическая подготовка	<p>Освоение новым приемам техники, совершенствование ранее изученным, упражнения повышенной интенсивности. Сочетание упражнений по технике в сочетании с упражнениями специальной физической подготовки.</p>
4.1	Теоретическая подготовка	<p>1. Техника спортивного плавания.                  2. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях                  3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                  4. Правила, организация и проведение соревнований по</p>



		<p>плаванию</p> <p>5. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка</p> <p>6. Психологическая подготовка</p>
4.2	Психологическая подготовка	Создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий. Создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям. Воспитание у занимающихся силы воли (режим дня, ЗОЖ).
5	<b>ПО-5.</b> Участие в соревнованиях и судейская практика	Спортсмены ТГ 4,5 года могут привлекаться в качестве помощника тренера для проведения тренировки и судейства школьных соревнований.
6	<b>ПО-6.</b> Медицинское обследование	<p>- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</p> <p>- углубленное медицинское обследование (2 раза в год).</p>
7	<b>ПО-7.</b> Восстановительные мероприятия	<p>1.Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.</p> <p>2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.</p> <p>3.Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.</p> <p>4. Русская баня, сауна.</p>
8	<b>ПО-8.</b> Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений в объеме не менее 80% .

**Таблица 15. Краткое содержание программы этапа совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Предметные области	Содержание программы
1	<b>ПО-1.</b> Общая физическая подготовка	<p>1. Спортивные игры.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>3. Упражнения с отягощениями.</p> <p>4. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок.</p>
2	<b>ПО-2.</b> Специальная физическая подготовка	<p>Совершенствование общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в предсоревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма.</p> <p>Развитие специальной силовой выносливости посредством преодоления усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и воде при уменьшении сопротивления движению.</p> <p>Средства:</p> <p>–упражнения на специальных плавательных и гребных тренажерах;</p> <p>- имитационные упражнения;</p> <p>- упражнения индивидуальных самостоятельных тренировок.</p>

3	<b>ПО-3.</b> Техническая подготовка	Развитие скоростных качеств на дистанциях 25-50 метров. Воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.
4	<b>ПО-4.</b> Тактическая подготовка	Освоение тактики соревновательной деятельности, совершенствование тактики. Обзор состава тактических действий. Их место в структуре спортивной дисциплины. Последовательность освоения тактики. Связь с техникой. Обзор средств и методов. Методы анализа тактики. Ошибки и методы их устранения.
4.1	Теоретическая подготовка	1. Общероссийские и международные антидопинговые правила 2. Врачебный контроль и самоконтроль. 3. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка 4. Психологическая подготовка 5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
4.2	Психологическая подготовка	Создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий. Воспитание у занимающихся силы воли (режим дня, ЗОЖ).
5	<b>ПО-5.</b> Участие в соревнованиях и судейская практика	Спортсмены ГССМ могут привлекаться в качестве помощника тренера для проведения тренировки и судейства школьных соревнований.
6	<b>ПО-6.</b> Медицинское обследование	- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. - углубленное медицинское обследование (2 раза в год).
7	<b>ПО-7.</b> Восстановительные мероприятия	1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. 2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. 3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. 4. Русская баня, сауна, контрастный душ.
8	<b>ПО-8.</b> Контрольно-переводные нормативы	Выполнение и подтверждение спортивного разряда КМС. Выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений в объеме не менее 80% .

### 3.8. Организация и проведение психологической подготовки

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе совершенствования спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области. 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 тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, освоение приемов самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях. В группах 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:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, освоение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. 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.

3. 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 саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. 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.

### **3.9. Восстановительные мероприятия**

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психологическую сферу спортсмена.

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

#### Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями и или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
- рациональная организация режима дня.

#### Психологические средства:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### Медико-биологические средства:

- рациональное питание;
- физиотерапевтические средства;
- фармакологические препараты.

#### К физическим средствам восстановления относят:

- массаж;
- сауна, парная бани;
- гидропроцедуры;
- электропроцедуры.

### **3.10. Планы антидопинговых мероприятий**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в тренировочных

группах и группах совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- знание общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- освоение конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**Таблица 16. План антидопинговых мероприятий в спортивной школе**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Ответственный. Сроки реализации мероприятий
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
3	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
4	Контроль знаний антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
5	Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком

### 3.11. Планы инструкторской и судейской практики

На этапах ТГ и ССМ спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

**Таблица 17. План инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки

	спортсменами	<p>физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки

#### IV. ЗАЧИСЛЕНИЕ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В Учреждении на этап начальной подготовки по Программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте с 7 лет, желающие заниматься плаванием, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме в спортивную школу, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Порядком приема в Учреждении, утвержденном директором. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

**Таблица 18. Контрольные упражнения (тесты) для зачисления на этап начальной подготовки 1 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.2	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.3	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
			1	

#### Критерии оценки:

Упражнение	Оценка
------------	--------

	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м	М	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9
	Д	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	7	6	5	4	3	2
	Д	4	3	2	1	-	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+1	Касание ладонью	Касание пальцам	-	-	0
	Д	+3					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	110	105	100	95	90	85
	Д	105	100	95	90	85	80
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	М	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1
	Д	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	М	3,5	3,3	3,1	2,9	2,7	2,5
	Д	3,0	2,8	2,6	2,4	2,2	2,0
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера)	М	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						

Для зачисления в СШ, необходимо показать «средний и выше» уровень физической подготовленности.

**Средний балл:**

5,0 - 4,5 - высокий уровень физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,4 - средний уровень физической подготовки

3,3 – 2,6 - ниже среднего

2,5 и ниже - низкий уровень физической подготовки.



## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 5.1. Промежуточная и итоговая аттестация

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 19.

**Таблица 19. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе**

Контрольное мероприятие	Этапы и годы тренировочного процесса по Программе									
	этап начальной подготовки		этап - тренировочный					этап - совершенствования спортивного мастерства		
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ									
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
Промежуточная аттестация	Май июнь	Май июнь	Май июнь	Май июнь	Май июнь	Май июнь	Май июнь	Май июнь	Май июнь	Май июнь
Итоговая* аттестация	Май, июнь									

Промежуточная аттестация - предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, плавания в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического материала.

Итоговая аттестация\* занимающихся (зачет) по Программе по итогам освоения Программы проводится при завершении тренировочного этапа 5 года и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Итоговая аттестация (зачет) считается успешной, в случае если занимающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения практического материала по Программе – выполнения контрольно-переводных нормативов (средний балл – «выше среднего»), разрядных требований.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода занимающегося на следующий этап подготовки.

Решение о переводе занимающегося на дальнейший этап подготовки по виду спорта плавание принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера по результатам промежуточной аттестации (выполнения контрольно-переводных нормативов (средний балл – «выше среднего»), разрядных требований).

Для зачисления на следующие этапы подготовки, должен показать средний балл «выше среднего» при выполнении комплекса контрольно-переводных упражнений, выполнить разрядные требования. В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы начиная с первого года тренировочного этапа Программы проводятся классификационные соревнования.

#### 4.2. Контрольно-переводные мероприятия.

##### Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень физической подготовки

4,4 - 4,0 - выше среднего

3,9 - 3,4 - средний уровень физической подготовки

3,3 – 2,6 - ниже среднего

2,5 и ниже - низкий уровень физической подготовки.

**Таблица 20. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на этап НП – 2 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			7	4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
			1	

2.5	Спортивный разряд (наличие) *		III-II юношеский разряд
-----	-------------------------------	--	-------------------------

### Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м	М	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9
	Д	7,1	7,3	7,5	7,7	7,9	8,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М	7	6	5	4	3	2
	Д	4	3	2	1	-	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+1	Касание ладонью	Касание пальцам	-	-	0
	Д	+3					
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	М	110	105	100	95	90	85
	Д	105	100	95	90	85	80
Плавание (вольный стиль) 50 м		Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, гребок					
Бег челночный 3*10 м с высокого старта	М	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1
	Д	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	М	3,5	3,3	3,1	2,9	2,7	2,5
	Д	3,0	2,8	2,6	2,4	2,2	2,0
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (упр. выполняется с помощью тренера)	М	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
Спортивный разряд (наличие)*		III-II юношеский разряд					

Для перевода на этап НП-2 года, необходимо показать «средний и выше» уровень физической подготовленности, выполнить разрядные требования.

\* при отсутствии приказа о присвоении спортивного разряда, спортсмен должен показать результат по избранному способу плавания на 5% превышающий установленный норматив ЕВСК.

**Таблица 21. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на ТЭ – 1 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы</b>				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			7,50	8,20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			9	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			10,0	10,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,6	3,1
2.2	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
			1	
2.3	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			3	4
2.4	Техническая подготовка	50 м с помощью работы ног.	50 м с помощью работы ног.	
		Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	
2.5	Спортивный разряд (наличие)*	II-I юношеский разряд		

### Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	7,50	8,20	8,50	9,20	9,50	10,20
	Д	8,20	8,50	9,20	9,50	10,20	10,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	9	8	7	6	5	4
	Д	5	4	3	2	1	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+2	Касание ладонью	Касание пальцам и	-1	-3	-5
	Д	+3			-2	-4	-6
Челночный бег 3 x 10 м.	Ю	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6
	Д	10,6	10,9	11,2	11,5	11,8	12,1
Прыжок в длину с места толчком	Ю	120	115	110	105	100	95

двумя ногами	Д	110	105	100	95	90	85
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	3,6	3,4	3,2	3,0	2,8	2,6
	Д	3,1	2,9	2,7	2,5	2,3	2,1
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Ю	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	3	2,50	2,0	1,50	1,0	0
	Д	4	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
50 м. с помощью одних ног (кроль на груди)	Ю	Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
	Д						
Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Ю						
	Д						
Спортивный разряд (наличие)*		II-I юношеский разряд					

Для перевода, зачисления на ТЭ-1 года, необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности.

\* при отсутствии приказа о присвоении спортивного разряда, спортсмен должен показать результат по избранному способу плавания на 5% превышающий установленный норматив ЕВСК.

**Таблица 22. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на ТЭ – 2 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			7,20	7,50
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			10	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			9,8	10,3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,7	3,2

2.2	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее		
			1		
2.3	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		
			4	5	
2.4	Техническая подготовка	Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)		
2.5	Спортивный разряд (наличие)*	I юн – III спортивный разряд			

### Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	7,20	7,50	8,20	8,50	9,20	9,50
	Д	7,50	8,20	8,50	9,20	9,50	10,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	10	9	8	7	6	5
	Д	5	4	3	2	1	0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+2	Касание ладонью	Касание пальцами	-1	-3	-5
	Д	+3			-2	-4	-6
Челночный бег 3 x 10 м.	Ю	9,8	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3
	Д	10,3	10,6	10,9	11,2	11,5	11,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	125	120	115	110	105	100
	Д	115	110	105	100	95	90
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	3,7	3,5	3,3	3,1	2,9	2,7
	Д	3,2	3,0	2,8	2,6	2,4	2,2
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Ю	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	4	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
	Д	5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5
Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Ю	Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
	Д						
Спортивный разряд (наличие)*		I юн – III спортивный разряд					

Для перевода, зачисления на ТЭ-2 года, необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности.

\* при отсутствии приказа о присвоении спортивного разряда, спортсмен должен показать результат по избранному способу плавания на 5% превышающий установленный норматив ЕВСК.

**Таблица 23. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на ТЭ – 3 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы</b>				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,50	7,20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			11	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,1
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,8	3,3
2.2	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
			2	
2.3	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			5	6
2.4	Техническая подготовка	Проплывание дистанции 400 м. (избранным способом)		
2.5	Спортивный разряд (наличие)*	III-II спортивный разряд		

**Критерии оценки:**

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	6,50	7,20	7,50	8,20	8,50	9,20
	Д	7,20	7,50	8,20	8,50	9,20	9,50
Сгибание и разгибание рук в	Ю	11	10	9	8	7	6

упоре лежа на полу	Д	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+3	Касание ладонью	Касание пальцам и	-1	-3	-5
	Д	+4			-2	-4	-6
Челночный бег 3 x 10 м.	Ю	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6
	Д	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	130	125	120	115	110	105
	Д	120	115	110	105	100	95
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	3,8	3,6	3,4	3,2	3,0	2,8
	Д	3,3	3,1	2,9	2,7	2,5	2,3
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Ю	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5
	Д	6	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5
Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Ю	Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
	Д						
Спортивный разряд (наличие)*		III-II спортивный разряд					

Для перевода, зачисления на ТЭ-3 года, необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности.

\* при отсутствии приказа о присвоении спортивного разряда, спортсмен должен показать результат по избранному способу плавания на 5% превышающий установленный норматив ЕВСК.

**Таблица 24. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на ТЭ – 4 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,50
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			12	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			9,4	9,8
1.5	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	



	двумя ногами		135	125
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,9	3,4
2.2	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
			2	
2.3	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			6	7
2.4	Техническая подготовка	Проплывание дистанции 400 м. (избранным способом)		
2.5	Спортивный разряд (наличие)*	II-I спортивный разряд		

### Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 1000 м	Ю	6,20	6,50	7,20	7,50	8,20	8,50
	Д	6,50	7,20	7,50	8,20	8,50	9,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	12	11	10	9	8	7
	Д	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+3	Касание ладонью	Касание пальцам и	-1	-3	-5
	Д	+4			-2	-4	-6
Челночный бег 3 x 10 м.	Ю	9,4	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4
	Д	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	135	130	125	120	115	110
	Д	125	120	115	110	105	100
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	3,9	3,7	3,5	3,3	3,1	2,9
	Д	3,4	3,2	3,0	2,8	2,6	2,4
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Ю	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	6	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5
	Д	7	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5
Проплывание дистанции 400 м. (избранным способом)	Ю	Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
	Д						

Спортивный разряд (наличие)*		II-I спортивный разряд
------------------------------	--	------------------------

Для перевода, зачисления на ТЭ-4 года, необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности.

\* при отсутствии приказа о присвоении спортивного разряда, спортсмен должен показать результат по избранному способу плавания на 5% превышающий установленный норматив ЕВСК.

**Таблица 25. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на ТЭ – 5 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы</b>				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
			3	
2.3	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
2.4	Техническая подготовка	Проплавание дистанции 200 м. (комплексное плавание)		
		Проплавание дистанции 400 м. (избранным способом)		
2.5	Спортивный разряд (наличие)*	I спортивный разряд, КМС		

**Критерии оценки:**

Упражнение	Оценка						
	Пол	5	4	3	2	1	0

Бег на 1000 м	Ю	5,50	6,20	6,50	7,20	7,50	8,20
	Д	6,20	6,50	7,20	7,50	8,20	8,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Ю	13	12	11	10	9	8
	Д	7	6	5	4	3	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+4	Касание ладонью	Касание пальцам и	-1	-3	-5
	Д	+5			-2	-4	-6
Челночный бег 3 x 10 м.	Ю	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3
	Д	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	140	135	130	125	120	115
	Д	130	125	120	115	110	105
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	4,0	3,8	3,6	3,4	3,2	3,0
	Д	3,5	3,3	3,1	2,9	2,7	2,5
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Ю	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отгалкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	Ю	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5
	Д	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5
Проплавание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Ю	Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
Проплавание дистанции 400 м. (избранным способом)	Д						
Спортивный разряд (наличие)*		I спортивный разряд, КМС					

Для перевода, зачисления на ТЭ-5 года, необходимо показать «выше среднего» уровень физической подготовленности.

\* при отсутствии приказа о присвоении спортивного разряда, спортсмен должен показать результат по избранному способу плавания на 5% превышающий установленный норматив ЕВСК.

**Таблица 26. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на этап ССМ – 1 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,50	12,10
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			4	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			-	11

1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5	Бег челночный 3*10 м	с	не более	
			9,0	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,3	3,8
2.2	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
			3	
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			25	15
2.4	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			7,5	7,8
2.5	Техническая подготовка	Проплавание дистанции 200 м. (комплексное плавание)		
		Проплавание дистанции 400 м. (избранным способом)		
2.6	Спортивный разряд (наличие)	КМС, МС		

### Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 2000 м	Ю	10,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,20
	Д	12,10	12,40	13,10	13,40	14,10	14,40
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ю	4	3	2	1	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Д	11	9	7	5	3	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+5	+3	+1	-1	-3	-5
	Д	+7	+5	+3	+1	-3	-6
Челночный бег 3 x 10 м.	Ю	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0
	Д	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	160	155	150	145	140	135
	Д	150	145	140	135	130	125
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг	Ю	4,3	4,1	2,9	2,7	2,5	2,3

за головой. Бросок мяча вперед	Д	3,8	3,6	3,4	3,2	3,0	2,8
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Ю	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Ю	25	20	15	10	5	0
	Д	15	10	5	-	-	-
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	Ю	7,5	7,8	9,1	9,4	9,7	10,0
	Д	7,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3
Проплавание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Ю	Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
Проплавание дистанции 400 м. (избранным способом)	Д						
Спортивный разряд (наличие)		КМС, МС					

### Особые условия:

В группы на 1-ый год этапа совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные занимающиеся, выполнившие (имеющие) требования норм Единой всероссийской спортивной классификации, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России», звание «Мастера спорта России».

**Таблица 27. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на этап ССМ – 2 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,0	11,20
1.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			6	-
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			-	12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.5	Бег челночный 3*10 м	с	не более	
			8,5	9,3
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее
			4,8      4,1
2.2	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее
			4
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее
			35      25
2.4	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более
			7,0      7,3
2.5	Техническая подготовка	Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	
		Проплывание дистанции 400 м. (избранным способом)	
2.6	Спортивный разряд (наличие)	КМС, МС	

### Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 2000 м	Ю	10,00	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30
	Д	11,20	11,50	12,20	12,50	13,20	13,50
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ю	6	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Д	12	10	8	6	4	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+7	+3	0	-2	-5	-8
	Д	+10	+5	0	-5	-8	-10
Челночный бег 3 x 10 м.	Ю	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0
	Д	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5	10,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	175	170	165	160	155	150
	Д	160	155	150	145	140	135
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8
	Д	4,1	3,9	3,7	3,5	3,3	3,1
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Ю	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Ю	35	30	25	20	15	10
	Д	25	20	15	10	5	0
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	Ю	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5
	Д	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8
Проплавание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Ю	Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
Проплавание дистанции 400 м. (избранным способом)	Д						
Спортивный разряд (наличие)		КМС, МС					

### Особые условия:

В группы на 2-ой год этапа совершенствования спортивного мастерства переводятся, зачисляются занимающиеся (при выполнении одного из условий):

- при наличии спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России» выполнение звания «Мастер спорта России»;
- призовые места (1-3) в официальных всероссийских спортивных соревнованиях (Чемпионат и Первенство России, Всероссийские соревнования, Кубок России (кроме ДФО)) и на международных спортивных соревнованиях;
- улучшение спортивного результата не менее чем на 30% на избранной дистанции и виду плавания от разницы результатов призёров всероссийских соревнований, согласно возрасту занимающегося.

**Таблица 28. Контрольные упражнения (тесты) для перевода, зачисления на этап ССМ – 3 года**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ Мужчины	Девушки/ Женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			8	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			-	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.4	Бег челночный 3*10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.5	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		190	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2	И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Кол-во раз	не менее	
			5	
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.3	И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7
2.4	Техническая подготовка	Проплавание дистанции 200 м. (комплексное плавание)		
		Проплавание дистанции 400 м. (избранным способом)		
2.5	Спортивный разряд (наличие)	КМС, МС и МС МК		

### Критерии оценки:

Упражнение	Пол	Оценка					
		5	4	3	2	1	0
Бег на 2000 м	Ю	9,20	9,50	10,20	10,50	11,20	11,50
	Д	10,40	11,10	11,40	12,10	12,40	13,10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Ю	8	7	6	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Д	15	13	11	9	7	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Ю	+9	+5	0	-1	-4	-8
	Д	+13	+10	+5	0	-5	-10
Челночный бег 3 x 10 м.	Ю	8,0	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5
	Д	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Ю	190	185	180	175	170	165
	Д	165	160	155	150	145	140
И.П. – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Ю	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
	Д	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7	3,5
И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	Ю	«+» - от 3 до 5 баллов; «-» - 0 баллов.					
	Д						



Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Ю	45	40	35	30	25	20
	Д	35	30	25	20	15	10
И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	Ю	6,7	7,0	7,3	7,6	7,9	8,2
	Д	7,0	7,3	7,6	7,9	8,1	8,4
Проплывание дистанции 200 м. (комплексное плавание)	Ю	Учитывается правильность выполнения: вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
Проплывание дистанции 400 м. (избранным способом)	Д						
Спортивный разряд (наличие)		КМС, МС и МС МК					

### Особые условия:

В группы 3-его года этапа совершенствования спортивного мастерства переводятся, зачисляются занимающиеся:

- включенные в списки спортсменов в основной или резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, размещенные на официальном сайте Всероссийской федерации плавания;
- при выполнении звания «Мастер спорта международного класса»;
- улучшение спортивного результата не менее чем на 70% на избранной дистанции и виду плавания от разницы результатов призёров всероссийских соревнований, согласно возрасту занимающегося.

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бирюков А.А. Массаж и самомассаж. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 562 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструкторов общественников. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 155 с.
3. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания: Учеб.- Минск: Четыре четверти, Эксперспектива, 1998 – 352 с.
5. Гилев Г.А. Проблемные аспекты подготовки пловцов высокого класса. – М.: МГИУ, 1997. – 205 с.
6. Козлов А.В., Орехов Е.Ф. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография. – Санкт – Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2010. – 246 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
9. Слободян А.П. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие для академий и институтов физической культуры. – Хабаровск: ХГИФК, 1998. – 143 с.
10. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008. – 216 с.
11. Суперсила: Интенсивные тренировки /Пер.с англ. И. Маргулис. – М.: ТЕРРА, 1997. – 142 с.
12. Попов В.С. Развитие физических качеств пловцов./Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая

культура»/Шахтинский ун-т(филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ,2010. – 27 с. [Электронный ресурс] URL: [http://siurgtu.ru/educatio/faculties\\_and\\_department/faculty\\_of\\_humanities/FV/methodical\\_work/razvitie\\_fizich\\_kachestv\\_plovsov\\_2010.doc](http://siurgtu.ru/educatio/faculties_and_department/faculty_of_humanities/FV/methodical_work/razvitie_fizich_kachestv_plovsov_2010.doc) (дата обращения: 14.01.2016).

**VII. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И  
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
спортивно-массовых мероприятий  
МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»**

отделение плавания

ПЛАВАНИЕ					
№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Организатор
1 квартал					
1	Соревнования СШ «Золотая рыбка» (баттерфляй, брасс)	18-19 января	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2007 г.р. девочки, мальчики 2 группа – 2008 г.р. девочки, мальчики 3 группа – 2009 г.р. и младше дев. мальчики	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
2	Кубок СШ 2 тур (стайер)	19 января	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2002 г.р. и старше дев. юноши 2 группа – 2003 – 2004 г.р. девушки, юноши 3 группа – 2005 г.р. и моложе дев. юноши	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
3	Открытые региональные соревнования по плаванию «Амурские тигрята»	27-31 января	г.Хабаровск	2007 – 2008 г.р. мальчики 2009 – 2010 г.р. девочки	РОО «СФПСО» МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
4	Открытые региональные соревнования «Золотая рыбка»	05-09 февраля	г.Владивосток	1 группа 2005 – 2006 девушки, юноши 2 группа 2007 – 2008 девочки, мальчики	РОО «СФПСО» МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
5	Первенство Сахалинской области (в зачет Кубка СШ 3, 4 тур)	05-09 февраля	г.Южно-Сахалинск	2001 – 2002 г.р. юниоры 2002 – 2004 г.р. юниорки 2003 – 2004 г.р. юноши 2005 – 2006 г.р. девушки 2005 – 2006 г.р. мальчики 2007 – 2008 г.р. девочки	РОО «СФПСО»

6	Соревнования СШ «Золотая рыбка» (стайер)	16 февраля	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2007 г.р. девочки, мальчики 2 группа – 2008 г.р. девочки, мальчики 3 группа – 2009 г.р. и младше дев. мальчики	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
7	Чемпионат и Первенство ДВФО	25 февраля – 01 марта	г.Владивосток	Мужчины 2004 г.р. и старше Женщины 2006 г.р. и старше Юниоры 2001 – 2002 Юниорки 2002 – 2004	РОО «СФПСО» МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
8	Открытый Чемпионат или Первенство г.Хабаровск или Хабаровского края	Февраль	г.Хабаровск г.Комсомольск на Амуре	Юниоры, юниорки, юноши, девушки (на выполнение разрядов)	РОО «СФПСО» МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
9	Открытые соревнования СШ «Золотая рыбка» (комплекс)	16 марта	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2007 г.р. девочки, мальчики 2 группа – 2008 г.р. девочки, мальчики 3 группа – 2009 г.р. и младше дев. мальчики	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
10	Кубок СШ 5 тур (комплекс)	16 марта	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2002 г.р. и старше дев. юноши 2 группа – 2003 – 2004 г.р. девушки, юноши 3 группа – 2005 г.р. и моложе дев. юноши	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
11	Соревнования по плаванию по программе Специальной Олимпиады России	Февраль-март	г.Южно-Сахалинск	По положению	МБУ «Спортивный город»
12	Турнир по плаванию среди детей с ограниченными возможностями здоровья	Март	г.Южно-Сахалинск	По положению	МБУ «Спортивный город»
2 квартал					
13	Кубок СШ 6 тур (спринт)	13 апреля	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2002 г.р. и старше дев. юноши 2 группа – 2003 – 2004 г.р. девушки, юноши 3 группа – 2005 г.р. и моложе дев. юноши	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
14	Первенство Сахалинской области среди ветеранов «МАСТЕРС»	13 апреля	г.Южно-Сахалинск	Мужчины, женщины 25 лет и старше	РОО «СФПСО»
15	Всероссийские соревнования «Весёлый дельфин»	19-25 апреля	г.Санкт-Петербург	2005 – 2006 г.р. мальчики 2007 – 2008 г.р. девочки	РОО «СФПСО» МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
16	Соревнования СШ «Золотая рыбка» (комплекс + дистанция, переводные)	26-27 апреля	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2007 г.р. девочки, мальчики 2 группа – 2008 г.р. девочки, мальчики 3 группа – 2009 г.р. и младше дев. мальчики	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
17	Кубок СШ 7 тур (дополнительный способ)	27 апреля	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2002 г.р. и старше дев. юноши	МАУ «СШ по плаванию

				2 группа – 2003 – 2004 г.р. девушки, юноши 3 группа – 2005 г.р. и моложе дев. юноши	города Южно-Сахалинска»
18	Открытый Чемпионат или Первенство г.Хабаровск или Хабаровского края	Апрель	г.Хабаровск г.Комсомольск на Амуре	Юниоры, юниорки, юноши, девушки (на выполнение разрядов)	РОО «СФПСО» МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
19	Чемпионат города Южно-Сахалинска (плавательное многоборье) (в зачет Кубка СШ 8, 9 тур)	10-11 мая	г.Южно-Сахалинск	1-я группа 2002 г.р. и старше 2-я группа 2003 – 2004 г.р. 3-я группа 2005 – 2006 г.р. 4-я группа 2007 г.р. и младше	Департамент по делам молодежи, спорту и туризму администрации города Южно-Сахалинска
20	Кубок СШ 10 тур	25 мая	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2002 г.р. и старше дев. юноши 2 группа – 2003 – 2004 г.р. девушки, юноши 3 группа – 2005 г.р. и моложе дев. юноши	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
21	Открытый Чемпионат или Первенство г.Хабаровск или Хабаровского края	Май	г.Хабаровск г.Комсомольск на Амуре	Юниоры, юниорки, юноши, девушки (на выполнение разрядов)	РОО «СФПСО» МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
22	Региональные соревнования по плаванию, посвященные Дню независимости России	07-08 июня	г.Южно-Сахалинск	1-я группа 2002 г.р. и старше 2-я группа 2003 – 2004 г.р. 3-я группа 2005 – 2006 г.р. 4-я группа 2007 г.р. и младше	РОО «СФПСО»
23	Соревнования СШ «Закрытие спортивного сезона 2018-2019гг.»	21-22 июня	г.Южно-Сахалинск	«СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
3 квартал					
24	УТС		По назначению		РОО «СФПСО» МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
25	Соревнование СШ «Открытие спортивного сезона 2019-2020гг.»	28 сентября	г.Южно-Сахалинск	«СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
4 квартал					
26	Открытые соревнования СШ «День стайера»	26 октября	г.Южно-Сахалинск	«СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
27	Соревнование СШ «Плавательное многоборье» (4x50 м.)	01-02 ноября	г.Южно-Сахалинск	«СШ по плаванию города Южно-Сахалинска» 1-я группа 2003 г.р. и старше 2-я группа 2004 – 2005 г.р. 3-я группа 2006 – 2007 г.р. 4-я группа 2008 г.р. и моложе	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»

28	Чемпионат Сахалинской области (в зачет Кубка СШ 1-й тур)	03-07 декабря	г.Южно-Сахалинск	Мужчины 2004 г.р. и старше Женщины 2006 г.р. и старше  Возрастные группы Кубка СШ 1-я группа 2003 г.р. и старше 2-я группа 2004 – 2005 г.р. 3-я группа 2006 г.р. и моложе	РОО «СФПСО», ОГАУ «ФК «Сахалин»
29	Открытые соревнования СШ «Золотая рыбка» (в/стиль, на спине)	13-14 декабря	г.Южно-Сахалинск	1 группа – 2008 г.р. девочки, мальчики 2 группа – 2009 г.р. девочки, мальчики 3 группа – 2010 г.р. и младше дев. мальчики	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»
30	Соревнования СШ «Призы Нового года»	28 декабря	г.Южно-Сахалинск	«СШ по плаванию города Южно- Сахалинска»	МАУ «СШ по плаванию города Южно-Сахалинска»