

**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

**ФЕДЕРАЦИЯ ПЛАВАНИЯ**


# **ПЛАВАНИЕ**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА,  
ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ЦЕНТРОВ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**г. Донецк - 2015**



Утверждено:  
Министр молодежи, спорта  
и туризма ДНР  
  
\_\_\_\_\_ М.В. Мишин

## ПЛАВАНИЕ

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА, УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА,  
ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ЦЕНТРОВ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программу подготовили:

Середа А.Е. – директор Донецкого Республиканского высшего училища олимпийского резерва им. С.Бубки, МС по плаванию

Гржибовская В.А. – старший тренер по плаванию Донецкого Республиканского высшего училища олимпийского резерва им.С.Бубки, МС СССР

Гордеева Г.П. – тренер по плаванию ДЮСШ №9 «Кировец», судья национальной категории по плаванию

Рецензенты:

Марков В.В. - доцент кафедры физического воспитания и спорта Донецкого национального университета, заслуженный тренер

Репневский С.М. – кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и оздоровительных технологий Донецкого института физической культуры и спорта

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 6  |
| 1. Нормативная часть  | 7  |
| 1.1. Цель и задачи деятельности спортивных школ                           | 7  |
| 1.1.1. Спортивно-оздоровительная подготовка                               | 8  |
| 1.1.2. Этап начальной подготовки  | 8  |
| 1.1.3. Формирование учебно-тренировочных групп                            | 9  |
| 1.1.4. Этап спортивного совершенствования                                 | 10 |
| 1.1.5. Этап высшего спортивного мастерства                                | 10 |
| 1.2. Режим работы   | 11 |
| 2. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения          | 14 |
| 3. Методическая часть   | 19 |
| 3.1. Организация учебно-тренировочного процесса                           | 19 |
| 3.2. Основы многолетней тренировки спортсменов                            | 19 |
| 3.2.1. Основные термины и понятия   | 20 |
| 3.3. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств           | 21 |
| 3.3.1. Этап предварительной спортивной подготовки                         | 22 |
| 3.3.2. Этап базовой подготовки  | 23 |
| 3.3.3. Этап углубленной специализации                                     | 24 |
| 3.3.4. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет                 | 24 |
| 3.3.5. Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет                  | 25 |
| 4. Планирование подготовки  | 26 |
| 4.1. Основы планирования годовых циклов                                   | 26 |
| 4.1.1. Годичные макроциклы  | 28 |
| 4.1.2. Типы и задачи мезоциклов   | 30 |
| 4.2. Планирование годового цикла в спортивно-оздоровительных группах      | 32 |
| 4.3. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки           | 37 |
| 4.4. Планирование годового цикла в учебно-тренировочных группах           | 42 |
| 4.5. Планирование годового цикла в группах спортивного совершенствования  | 48 |
| 4.6. Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов       | 53 |
| 4.7. Планирование годового цикла в группах высшего спортивного мастерства | 54 |
| 5. Педагогический, врачебный и антидопинговый контроль                    | 56 |
| 5.1. Педагогический контроль  | 56 |

|  |    |
|--|----|
| 5.2. Текущий контроль  | 58 |
| 5.3. Оперативный контроль  | 59 |
| 5.4. Врачебный контроль  | 59 |
| 5.5. Антидопинговый контроль   | 60 |
| 6. Теоретическая подготовка  | 60 |
| 7. Воспитательная работа и психологическая подготовка  | 60 |
| 7.1. Воспитательная работа   | 60 |
| 7.2. Психологическая подготовка  | 63 |
| 8. Восстановительные средства и мероприятия  | 64 |
| 9. Инструкторская и судейская практика   | 66 |
| 10. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне  | 66 |
| Приложение 1 – Перечень тренировочных сборов   | 68 |
| Приложение 2 – Необходимое оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки | 70 |
| Приложение 3 – Обеспечение спортивной экипировкой спортсменов и тренеров                             | 71 |
| Список литературы  | 72 |

## Введение

Программа по плаванию для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по плаванию разработана в соответствии на основании Республиканского стандарта спортивной подготовки, утвержденного приказом Минмолспорттуризма ДНР № 91, от 19.06.2015 г., который является государственным документом, устанавливающим основные положения системы спортивной подготовки, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обуславливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте, а так же в соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», иными нормативными правовыми актами Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования спортивного профиля, результатами обобщения многолетнего опыта лучших тренеров по плаванию, анализа исследований в области теории, методики и технологии организации и проведения тренировочных занятий по плаванию в мире.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных (УТ) группах, группах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Кроме того, программа может быть использована для работы с пловцами в спортивных клубах, училищах олимпийского резерва (УОР) и коллективах физической культуры.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры.

Создание и функционирование спортивных школ в виде учреждений дополнительного образования.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

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

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию (1977 г., 1983 г., 1993 г.) и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

## **1. Нормативная часть**

### **1.1. Цель и задачи деятельности спортивных школ**

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), училищ олимпийского резерва (УОР), и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по плаванию, составлена на основе нормативных документов Министерства молодежи, спорта, и туризма Донецкой народной республики, регламентирующих работу спортивных школ, и раскрывает содержание многолетней подготовки юных пловцов от начального обучения до высшего спортивного мастерства. При ее подготовке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных пловцов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены, психологии.

Данная программа составлена для всех видов спортивных школ и отделений плавания. Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: начальной подготовки; учебно-тренировочным; спортивного совершенствования.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

### **1.1.1. Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП)**

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

### **1.1.2. Этап начальной подготовки (НП)**

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа



2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **1.1.3. Учебно-тренировочные группы (УТГ)**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### **1.1.4. Этап спортивного совершенствования (СС)**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

#### **1.1.5. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд. Продолжительность этапа весь период, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

## 1.2. Режим работы

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, режим учебно-тренировочной работы представлены в таблицах (табл. 1, 2).

Таблица 1

### Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп на этапах спортивной подготовки в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)

| Год обучения                                       | Возраст для зачисления | Минимальное количество учеников | Недельный режим учебно-тренировочной работы, часы | Требования к спортивной подготовке |
|--|------------------------|---------------------------------|---|------------------------------------|
| <b>Группы спортивно-оздоровительной подготовки</b> |                        |                                 |   |                                    |
| Весь период  | 6-17                   | 15                              | 6   | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| <b>Этап начальной подготовки</b>                   |                        |                                 |   |                                    |
| 1-й  | 7-9                    | 15                              | 6   | Выполнение контрольных нормативов  |
| Более 1-ого  | 8-10                   | 13                              | 8   |                                    |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>                   |                        |                                 |   |                                    |
| 1-й  | 10-11                  | 10                              | 12  | Юношеский разряд                   |
| 2-й  | 11-12                  | 10                              | 14  | 50 % 3 разряда                     |
| 3-й  | 12-13                  | 8                               | 18  | 50 % 2 разряда                     |
| 3-й и более  | 13-14                  | 8                               | 20  | 50% 1 разряда                      |
| <b>Этап спортивного совершенствования *</b>        |                        |                                 |   |                                    |
| 1-й  | 15-16                  | 5                               | 24  | 50% КМС                            |
| 2-й  | 16-17                  | 4                               | 26  | КМС                                |
| 2-й и более  | 17-18                  | 4                               | 28  | 50 % МС                            |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства *</b>       |                        |                                 |   |                                    |
| Весь период  | С 18                   | 2                               | 32  | МС                                 |

В группы начальной подготовки возможен прием детей с 6 лет, при условии, если они выполнили контрольные нормативы по физической подготовке с учетом медицинских рекомендаций, наличия заключения о состоянии здоровья и по решению тренерского совета.

\*При наличии в составе учебной группы воспитанников, которые входят в сборную команду Донецкой Народной Республики по плаванию (основной состав, кандидаты, резерв), количество часов в неделю может быть увеличено до 36.

**Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп  
в специализированных учебных заведениях спортивного профиля (УОР)**

| Класс,<br>курс | Минимальное<br>количество учеников в<br>группе | Недельный режим<br>учебно-тренировочной<br>работы, ч. | Требования к<br>спортивной<br>подготовке                                    |
|----------------|--|---|---|
| 8-й            | 4  | 26  | Юноши – II-I;<br>Девушки –<br>I-КМС   |
| 9-й            | 4  | 27  | Юноши – I<br>Девушки – I -<br>КМС   |
| 10-й           | 4  | 27  | Юноши –<br>I; Девушки – I-<br>КМС   |
| 11-й           | 3  | 32  | Юноши,<br>Девушки –<br>Начало года: I –<br>КМС;<br>Конец года:<br>КМС –МС   |
| I              | 2  | 32  | Юноши,<br>Девушки –<br>Начало года:<br>КМС – МС;<br>Конец года:<br>КМС – МС |
| II             | 2  | 32  | Юноши,<br>Девушки –<br>Начало года:<br>КМС – МС;<br>Конец года:<br>КМС - МС |
| III            | 2  | 32  | Юноши,<br>Девушки –<br>Начало года:<br>КМС – МС;<br>Конец года:<br>КМС - МС |

Примечание:

- требование к спортивной подготовленности учащихся и студентов учебных классов и групп определяется на начало учебного года;
- при комплектовании учебно-тренировочных групп допускается в составе группы спортсмен, уровень спортивной подготовленности которого ниже, при условии его выполнения на конец учебного года;
- в списочный состав группы разрешается вводить спортсменов младшего класса (курса) при условии соответствия требованиям спортивной подготовленности.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП - от 6 до 17 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность учебного часа в спортивной школе составляет 45 минут (академический час).

Продолжительность одного занятия в спортивной школе не может превышать:

- двух учебных часов в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки;
- трех учебных часов в учебно-тренировочных группах, за исключением четвертого и пятого годов обучения, когда допускается четыре учебных часа, но не более двух раз в неделю;
- четырех учебных часов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

## 2. Контрольно-переводные нормативы для этапов подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

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

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в

соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды, состояние здоровья.

Таблица 3

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА

| Контрольные упражнения                          | Мальчики                                | Девочки |
|---|---|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>              |   |         |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м                   | 3,8                                     | 3,3     |
| Наклон вперед стоя на возвышении                | +                                       | +       |
| Выкрут прямых рук вперед- назад                 | +                                       | +       |
| Челночный бег 3 x 10 м; с                       | 10,0                                    | 10,5    |
| <b>Техническая и плавательная подготовка</b>    |   |         |
| Длина скольжения; м                             | 6                                       | 6       |
| Оценка техники плавания всеми способами, баллы: |   |         |
| а) 25 м с помощью одних ног                     | +                                       | +       |
| б) 25 м в полной координации                    | +                                       | +       |
| Проплывание дистанции 100 м                     | Проплыть дистанцию технически правильно |         |
| Интегральная экспертная оценка                  | Сумма баллов                            |         |

*Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.*

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА

| Контрольные упражнения                | Мальчики  | Девочки |
|---------------------------------------|---|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>    |   |         |
| Челночный бег 3x10 м; с               | 9,5   | 10      |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м         | 4,0   | 3,5     |
| Наклон вперед стоя на возвышении      | Выполнить упражнение технически правильно               |         |
| <b>Техническая подготовка</b>         |   |         |
| Плавание 200 м (комплексное плавание) | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов |         |
| Плавание 400 м (способ по выбору)     | Проплыть всю дистанцию технически правильно             |         |
| Интегральная экспертная оценка        | Сумма баллов  |         |

В табл. 4 и 5 представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек отдельно. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Таблица 4

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ)**

| Контрольные упражнения                                      | Года обучения  |                  |                  |               |
|---|----------------|------------------|------------------|---------------|
|   | 1-й            | 2-й              | 3-й              | Более 3-х лет |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                          |                |                  |                  |               |
| Прыжок в длину с места; см                                  | 155            | 170              | 190              | 200           |
| Подтягивание на перекладине, раз                            |                | 4                | 6                | 9             |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5            | 5,3              | 7,5              |               |
| Челночный бег 3 x 10 м; с                                   | 9,3            | 9,1              | 8,8              | 8,2           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                    |                |                  |                  |               |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг            |                |                  | 28               | 37            |
| Сила тяги в воде на привязи                                 |                |                  |                  |               |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                           | +              | +                | +                | +             |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см           | 60             | 50               | 45               | 40            |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                       |                |                  |                  |               |
| Длина скольжения; м   | 7              | 8                | 9                | 11            |
| Время скольжения 9 м; с                                     | -              | -                | 7,3              | 6,7           |
| Техника плавания, стартов и поворотов                       | +              | +                | +                | +             |
| <b>Спортивные результаты</b>                                |                |                  |                  |               |
| 200 м к/п   | -              | I юн./<br>Шр.    | II р./<br>Шр.    | I р./Шр.      |
| 800 м кролем на груди, разряд                               | -              | Шр.              | II р./<br>Шр.    | I р./Шр.      |
| Спортивный разряд на избранной дистанции                    | юн./<br>III р. | II р./<br>III р. | II р./<br>III р. | I р.          |

*Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.*



**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ  
ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)**

| Контрольные упражнения                                      | Года обучения  |                  |                |                  |
|---|----------------|------------------|----------------|------------------|
|   | 1-й            | 2-й              | 3-й            | Более<br>3-х лет |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                          |                |                  |                |                  |
| Прыжок в длину с места; см                                  | 140            | 155              | 170            | 190              |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз                   | 6              | 10               | 12             | 20               |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,0            | 4,8              | 6,0            | 8,0              |
| Челночный бег 3 x 10 м; с                                   | 9,8            | 9,16             | 9,4            | 9,0              |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                    |                |                  |                |                  |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг            | -              | -                | 26             | 30               |
| Сила тяги в воде на привязи                                 |                |                  |                |                  |
| Наклон вперед, стоя на возвышении                           | +              | +                | +              | +                |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см           | 60             | 50               | 40             | 35               |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>                       |                |                  |                |                  |
| Длина скольжения; м   | 8              | 9                | 10             | 13               |
| Время скольжения 9 м; с                                     | -              | 8,0              | 7,5            | 6,5              |
| Техника плавания, стартов и поворотов                       | +              | +                | +              | +                |
| <b>Спортивные результаты</b>                                |                |                  |                |                  |
| 200 м к/п   | -              | Юн./<br>III р.   | IIр./<br>IIIр  | Iр./<br>IIр.     |
| 800 м кролем на груди, разряд                               | -              | III р.           | IIр./<br>IIIр. | Iр./<br>IIр.     |
| Спортивный разряд на избранной дистанции                    | юн./<br>III р. | II р./<br>III р. | I р./<br>II р. | I р.             |

*Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.*

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ  
ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| №п/<br>п  | Контрольные упражнения                                      | Этапы         |                            |               |
|---|---|---------------|----------------------------|---------------|
|   |   | ГСС<br>1й год | ГСС2й,<br>более 2-х<br>лет | ГВСМ          |
| <b>1. Общая физическая подготовка на суше</b>       |   |               |                            |               |
| 1.  | Прыжок в длину с места; см                                  | 155-170       | 170-190                    | 200           |
| 2.  | Подтягивание на перекладине, кол-во раз                     | 4-6           | 6-8                        | 9-10          |
| 3.  | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 5,3-7,5       | 7,5-9                      | 9-10          |
| 4.  | Челночный бег 3 x 10 м; с                                   | 9,3-9,1       | 8,8-8,5                    | 8,2           |
| <b>2. Специальная физическая подготовка на суше</b> |   |               |                            |               |
| 1.  | Статическая сила при имитации гребка на суше; кг            | -             | 28-33                      | 35-37         |
| 2.  | Сила тяги в воде на привязи в кг                            | -             | 17.0-19.30                 | 19.50 - 20.50 |
| 3.  | Наклон вперед, стоя на возвышении                           | +             | +                          | +             |
| 4.  | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см           | 60-50         | 45-40                      | 40-30         |
| <b>3. Спортивные результаты</b>                     |   |               |                            |               |
| 1.  | Спортивный разряд на избранной дистанции                    | КМС           | КМС                        | МС            |

*Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей*

### **3. Методическая часть**

#### **3.1. Организация учебно-тренировочного процесса**

Учебный год в спортивной школе начинается с 1 сентября. Годовой учебный план для каждой группы рассчитывается на 52 недели. В рамках указанного плана предусматривается проведение в течение шести недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

#### **3.2. Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

### 3.2.1. Основные термины и понятия

**Биологический возраст** - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

**Пубертатный период** - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

**Сенситивный период** - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые

упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

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

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

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

### **3.3. 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, скоростно-силовых 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.

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ПЛАВАНИЮ

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |         |
|------------------------------------|-----------------|---------|
|                                    | Спринтеры       | Стайеры |
| Скоростные способности             | 3               | 2       |
| Мышечная сила                      | 3               | 2       |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               | 3       |
| Выносливость                       | 2               | 3       |
| Гибкость                           | 3               | 3       |
| Координационные способности        | 3               | 3       |
| Телосложение                       | 3               | 3       |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### 3.3.1. Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет.

Продолжительность этапа - 1-2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

### **3.3.2. Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)**

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

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

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

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лету девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет

повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

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

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

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

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

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

### **3.3.3. Этап углубленной специализации**

Возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков - 13-15 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования.

### **3.3.4. 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 пропорций 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».

### **3.3.5. 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 мере увеличения 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 № 8

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ**

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                           |                |                                    |                                     |
|-------------------|------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап |                | Этап спортивного совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |
|                   | до года                            | свыше года | до двух лет (дев.стайеры) | свыше двух лет |                                    |                                     |
| Контрольные       | -                                  | -          | 1                         | 4              | 4                                  | 4                                   |
| Отборочные        | -                                  | 1          | 2                         | 3              | 4                                  | 4                                   |
| Основные          | -                                  | -          | 1                         | 3              | 4                                  | 4                                   |
| Главные           | -                                  | 1          | 1                         | 1              | 2                                  | 6                                   |

#### **4. Планирование подготовки**

##### **4.1. Основы планирования годовых циклов**

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь соревнований.

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |                           |            |                           |            |            |             |                                    |             |             |                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------|---------------------------|------------|------------|-------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
|                                   | Спортивно-оздоровительный этап     | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап |            |            |             | Этап спортивного совершенствования |             |             | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                   |                                    | Весь период               | 1-й год    | Более 1 года              | 1-й год    | 2-й год    | 3-й год     | Более 3-х                          | 1-й год     | 2-й год     | Более 2-х                           |
| часов в неделю                    | 6                                  | 6                         | 8          | 12                        | 14         | 18         | 20          | 24                                 | 26          | 28          | 32                                  |
| теоретическая подготовка          | <b>2</b>                           | <b>2</b>                  | <b>2</b>   | <b>6</b>                  | <b>7</b>   | <b>7</b>   | <b>7</b>    | <b>18</b>                          | <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>19</b>                           |
| Физическая подготовка:            | <b>124</b>                         | <b>124</b>                | <b>166</b> | <b>242</b>                | <b>325</b> | <b>367</b> | <b>408</b>  | <b>484</b>                         | <b>524</b>  | <b>565</b>  | <b>655</b>                          |
| общая                             | 124                                | 100                       | 116        | 146                       | 196        | 220        | 204         | 200                                | 154         | 165         | 200                                 |
| специальная                       | -                                  | 24                        | 50         | 96                        | 129        | 147        | 204         | 284                                | 370         | 400         | 455                                 |
| Плавательная подготовка:          | <b>186</b>                         | <b>186</b>                | <b>246</b> | <b>366</b>                | <b>490</b> | <b>552</b> | <b>615</b>  | <b>734</b>                         | <b>802</b>  | <b>858</b>  | <b>976</b>                          |
| общая                             | 186                                | 150                       | 200        | 220                       | 300        | 330        | 308         | 230                                | 240         | 256         | 290                                 |
| специальная                       | -                                  | 36                        | 46         | 146                       | 190        | 222        | 307         | 504                                | 562         | 602         | 686                                 |
| судейская практика                | -                                  | -                         | -          | <b>6</b>                  | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>    | <b>8</b>                           | <b>4</b>    | <b>10</b>   | <b>10</b>                           |
| восстановительные мероприятия     | -                                  | -                         | -          | -                         | -          | -          | -           | -                                  | -           | -           | -                                   |
| Выполнение контрольных нормативов | -                                  | -                         | <b>2</b>   | <b>4</b>                  | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>    | <b>4</b>                           | <b>4</b>    | <b>4</b>    | <b>4</b>                            |
| соревнования                      | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ        |                           |            |                           |            |            |             |                                    |             |             |                                     |
| <b>часов в год</b>                | <b>312</b>                         | <b>312</b>                | <b>416</b> | <b>624</b>                | <b>832</b> | <b>936</b> | <b>1040</b> | <b>1248</b>                        | <b>1352</b> | <b>1456</b> | <b>1664</b>                         |

#### 4.1.1. Годичные макроциклы

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

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

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

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

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

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

2. Выработка экономичной и 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 предшествующего года.

#### 4.1.2. 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 годовичный 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 годовичном 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.

Таблица № 10

### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

| Виды спортивной подготовки                            | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                           |                |                                    |                                     |
|---|------------------------------------|------------|---------------------------|----------------|------------------------------------|-------------------------------------|
|   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап |                | Этап спортивного совершенствования | Этап высшего спортивного мастерства |
|   | до года                            | свыше года | до двух лет               | свыше двух лет |                                    |                                     |
| Теоретическая подготовка(%)                           | 4                                  | 5          | 5                         | 5              | 2                                  | 2                                   |
| ОФП (%)   | 46                                 | 42         | 40                        | 34             | 25                                 | 20                                  |
| Специальная физическая подготовка (%)                 | 9                                  | 9          | 22                        | 25             | 25                                 | 30                                  |
| Контрольные соревнования (%)                          | 5                                  | 5          | 5                         | 5              | 5                                  | 5                                   |
| Совершенствование технико-тактического мастерства (%) | 30                                 | 30         | 22                        | 27             | 40                                 | 40                                  |
| Специальные подготовительные упражнения (%)           | 6                                  | 9          | 5                         | 3              | 2                                  | 2                                   |
| инструкторская и судейская практика (%)               | -                                  | -          | 1                         | 1              | 1                                  | 1                                   |

## 4.2. Планирование годового цикла в спортивно-оздоровительных группах

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

### **1-я ступень (предварительная тренировка)**

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

### **2-я ступень (базовая тренировка)**

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;



- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

### **3-я ступень (кондиционная тренировка)**

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

**Построение кондиционной тренировки.** Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной

подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) - 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд./мин (К. Купер, 1987).

Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно.

Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для спортивно-оздоровительной группы**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |           |           |           |           |           |           |           |           | Летний период |           |           |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь          | июль      | август    |
| Теория                            | <b>2</b>                    | <b>2</b>             |                        | <b>1</b>    |           |           |           | <b>1</b>  |           |           |           |           |               |           |           |
| Физическая подготовка:            | <b>124</b>                  | <b>94</b>            | <b>30</b>              | <b>9</b>    | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>9</b>  | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>10</b>     | <b>10</b> | <b>10</b> |
| Общая (ОФП)                       | 124                         | 94                   | 30                     | 9           | 10        | 11        | 11        | 9         | 11        | 11        | 11        | 11        | 10            | 10        | 10        |
| Специальная (СФП)                 |                             |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| Плавательная подготовка:          | <b>186</b>                  | <b>149</b>           | <b>37</b>              | <b>15</b>   | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>13</b>     | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Общая (ОПП)                       | 186                         | 149                  | 37                     | 15          | 17        | 17        | 17        | 15        | 17        | 17        | 17        | 17        | 13            | 12        | 12        |
| Специальная (СПП)                 |                             |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| Судейская практика                |                             |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| Выполнение контрольных нормативов |                             |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>312</b>                  | <b>245</b>           | <b>67</b>              | <b>25</b>   | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>23</b>     | <b>22</b> | <b>22</b> |

### 4.3. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-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 обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

#### **1-й год обучения**

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. **В первом полугодии** проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Уроки плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

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

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7-8 лет.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую («продвинутую») группу начального обучения 1-го года, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

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

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

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

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у ДЮСШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие

продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

### **2-й год обучения**

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

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый

на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для группы начальной подготовки  
1-го года обучения**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |           |           |           |           |           |           |           |           | Летний период |           |           |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь          | июль      | август    |
| Теория                            | <b>2</b>                    | <b>2</b>             |                        | <b>1</b>    |           |           |           | <b>1</b>  |           |           |           |           |               |           |           |
| Физическая подготовка:            | <b>124</b>                  | <b>94</b>            | <b>30</b>              | <b>9</b>    | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>9</b>  | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>10</b>     | <b>10</b> | <b>10</b> |
| Общая (ОФП)                       | 100                         | 70                   | 30                     | 7           | 9         | 9         | 9         | 7         | 8         | 8         | 7         | 7         | 10            | 10        | 10        |
| Специальная (СФП)                 | 24                          | 24                   |                        | 2           | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 4         | 4         |               |           |           |
| Плавательная подготовка:          | <b>186</b>                  | <b>149</b>           | <b>37</b>              | <b>15</b>   | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>13</b>     | <b>12</b> | <b>12</b> |
| Общая (ОПП)                       | 150                         | 120                  | 30                     | 13          | 15        | 14        | 14        | 13        | 13        | 13        | 13        | 12        | 9             | 9         | 12        |
| Специальная (СПП)                 | 36                          | 29                   | 7                      | 2           | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 5         | 4             | 3         |           |
| Судейская практика                |                             |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| Выполнение контрольных нормативов |                             |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>312</b>                  | <b>245</b>           | <b>67</b>              | <b>25</b>   | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>23</b>     | <b>22</b> | <b>22</b> |



**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для группы начальной подготовки более 1 года обучения**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |           |           |           |           |           |           |           |           | Летний период |           |           |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь          | июль      | август    |
| Теория                            | <b>2</b>                    | <b>2</b>             |                        | <b>1</b>    |           |           |           |           | <b>1</b>  |           |           |           |               |           |           |
| Физическая подготовка:            | <b>166</b>                  | <b>124</b>           | <b>42</b>              | <b>14</b>   | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>13</b> | <b>14</b>     | <b>14</b> | <b>14</b> |
| Общая (ОФП)                       | 116                         | 90                   | 27                     | 9           | 10        | 10        | 11        | 10        | 9         | 11        | 10        | 10        | 9             | 9         | 9         |
| Специальная (СФП)                 | <b>50</b>                   | <b>34</b>            | <b>15</b>              | <b>5</b>    | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>5</b>      | <b>5</b>  | <b>5</b>  |
| Плавательная подготовка:          | 246                         | 186                  | 60                     | 19          | 21        | 21        | 20        | 20        | 21        | 22        | 21        | 21        | 20            | 20        | 20        |
| Общая (ОПП)                       | 200                         | 152                  | 48                     | 16          | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 16            | 16        | 16        |
| Специальная (СПП)                 | 46                          | 34                   | 12                     | 3           | 4         | 4         | 3         | 3         | 4         | 5         | 4         | 4         | 4             | 4         | 4         |
| Судейская практика                |                             |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>2</b>                    | <b>2</b>             | -                      | -           | -         | -         | <b>1</b>  | -         | -         | -         | -         | <b>1</b>  | -             | -         | -         |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>416</b>                  | <b>314</b>           | <b>102</b>             | <b>34</b>   | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>34</b>     | <b>34</b> | <b>34</b> |

#### 4.4. Планирование годового цикла в учебно-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 девочек и мальчиков (возраст 10 лет):**

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.; - развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

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

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.; - развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

**Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):**

- 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 девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет):**

- 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.

**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для учебно-тренировочной группы  
1-го года обучения**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |           |           |           |           |           |           |           |           | Летний период |           |           |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь          | июль      | август    |
| Теория                            | <b>6</b>                    | <b>5</b>             | <b>1</b>               | -           | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -         | -         | <b>1</b>      | -         | -         |
| Физическая подготовка:            | <b>242</b>                  | <b>184</b>           | <b>58</b>              | <b>20</b>   | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>20</b>     | <b>19</b> | <b>19</b> |
| Общая (ОФП)                       | 146                         | 110                  | 36                     | 12          | 12        | 13        | 13        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12            | 12        | 12        |
| Специальная (СФП)                 | 96                          | 74                   | 22                     | 8           | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 9         | 9         | 8             | 7         | 7         |
| Плавательная подготовка:          | <b>366</b>                  | <b>276</b>           | <b>90</b>              | <b>31</b>   | <b>31</b> | <b>30</b> | <b>31</b> | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>31</b> | <b>31</b> | <b>31</b> | <b>30</b>     | <b>30</b> | <b>30</b> |
| Общая (ОПП)                       | 220                         | 166                  | 54                     | 19          | 19        | 18        | 19        | 18        | 18        | 18        | 18        | 19        | 18            | 18        | 18        |
| Специальная (СПП)                 | 146                         | 110                  | 36                     | 12          | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 13        | 13        | 12        | 12            | 12        | 12        |
| Судейская практика                | <b>6</b>                    | <b>5</b>             | <b>1</b>               | -           | -         | <b>2</b>  | -         | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -             | <b>1</b>  | -         |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>4</b>                    | <b>3</b>             | <b>1</b>               | -           | -         | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | -         | -             | -         | <b>1</b>  |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>624</b>                  | <b>473</b>           | <b>151</b>             | <b>51</b>   | <b>52</b> | <b>54</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>54</b> | <b>52</b> | <b>53</b> | <b>51</b>     | <b>50</b> | <b>50</b> |

**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для учебно-тренировочной группы  
2-го года обучения**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |           |           |           |           |           |           |           |           | Летний период |           |           |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь          | июль      | август    |
| Теория                            | <b>7</b>                    | <b>6</b>             | <b>1</b>               | <b>1</b>    | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>      | -         | -         |
| Физическая подготовка:            | <b>325</b>                  | <b>240</b>           | <b>85</b>              | <b>26</b>   | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>29</b>     | <b>29</b> | <b>27</b> |
| Общая (ОФП)                       | 196                         | 146                  | 50                     | 16          | 16        | 17        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 17        | 17            | 17        | 16        |
| Специальная (СФП)                 | 129                         | 94                   | 35                     | 10          | 11        | 10        | 11        | 10        | 10        | 11        | 11        | 10        | 12            | 12        | 11        |
| Плавательная подготовка:          | <b>490</b>                  | <b>365</b>           | <b>125</b>             | <b>40</b>   | <b>40</b> | <b>41</b> | <b>40</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>42</b>     | <b>42</b> | <b>41</b> |
| Общая (ОПП)                       | 300                         | 225                  | 75                     | 25          | 25        | 25        | 25        | 25        | 25        | 25        | 25        | 25        | 25            | 25        | 25        |
| Специальная (СПП)                 | 190                         | 140                  | 50                     | 15          | 15        | 16        | 15        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 17            | 17        | 16        |
| Судейская практика                | <b>6</b>                    | <b>6</b>             | -                      | -           | <b>1</b>  | -         | <b>2</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -             | -         | -         |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>4</b>                    | <b>4</b>             | -                      | -           | <b>1</b>  | -         | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -             | -         | -         |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>832</b>                  | <b>621</b>           | <b>211</b>             | <b>67</b>   | <b>69</b> | <b>69</b> | <b>70</b> | <b>69</b> | <b>68</b> | <b>70</b> | <b>69</b> | <b>71</b> | <b>72</b>     | <b>71</b> | <b>68</b> |

**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для учебно-тренировочной группы  
3-го года обучения**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |           |           |           |           |           |           |           |           | Летний период |           |           |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь          | июль      | август    |
| Теория                            | <b>7</b>                    | <b>6</b>             | <b>1</b>               | <b>1</b>    | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -             | -         | <b>1</b>  |
| Физическая подготовка:            | <b>367</b>                  | <b>282</b>           | <b>85</b>              | <b>31</b>   | <b>32</b> | <b>31</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>31</b> | <b>31</b> | <b>31</b> | <b>31</b> | <b>29</b>     | <b>29</b> | <b>27</b> |
| Общая (ОФП)                       | 220                         | 170                  | 50                     | 19          | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 18        | 19        | 17            | 17        | 16        |
| Специальная (СФП)                 | 147                         | 112                  | 35                     | 12          | 13        | 12        | 13        | 13        | 12        | 12        | 13        | 12        | 12            | 12        | 11        |
| Плавательная подготовка:          | <b>552</b>                  | <b>432</b>           | <b>120</b>             | <b>48</b>   | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>40</b>     | <b>40</b> | <b>40</b> |
| Общая (ОПП)                       | 330                         | 246                  | 84                     | 27          | 27        | 27        | 28        | 28        | 27        | 27        | 28        | 27        | 28            | 28        | 28        |
| Специальная (СПП)                 | 222                         | 186                  | 36                     | 21          | 21        | 21        | 20        | 20        | 21        | 21        | 20        | 21        | 12            | 12        | 12        |
| Судейская практика                | <b>6</b>                    | <b>6</b>             | -                      | <b>1</b>    | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -             | -         | -         |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>4</b>                    | <b>3</b>             | <b>1</b>               | -           | -         | <b>1</b>  | -         | -         | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -             | <b>1</b>  | -         |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>936</b>                  | <b>729</b>           | <b>207</b>             | <b>81</b>   | <b>81</b> | <b>81</b> | <b>81</b> | <b>81</b> | <b>80</b> | <b>81</b> | <b>81</b> | <b>82</b> | <b>69</b>     | <b>70</b> | <b>68</b> |

### Распределение компонентов обучения по месячным циклам для учебно-тренировочной группы более 3-х лет

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |           |           |           |           |           |           |           |           | Летний период |           |           |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь          | июль      | август    |
| Теория                            | <b>7</b>                    | <b>6</b>             | <b>1</b>               | <b>1</b>    | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>      | -         | -         |
| Физическая подготовка:            | <b>408</b>                  | <b>308</b>           | <b>100</b>             | <b>34</b>   | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b>     | <b>33</b> | <b>33</b> |
| Общая (ОФП)                       | 204                         | 154                  | 50                     | 17          | 17        | 18        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17            | 17        | 16        |
| Специальная (СФП)                 | 2084                        | 154                  | 50                     | 17          | 18        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17        | 17            | 16        | 17        |
| Плавательная подготовка:          | <b>615</b>                  | <b>464</b>           | <b>151</b>             | <b>52</b>   | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>51</b>     | <b>50</b> | <b>50</b> |
| Общая (ОПП)                       | 308                         | 232                  | 76                     | 26          | 26        | 26        | 26        | 26        | 25        | 25        | 26        | 26        | 26            | 25        | 25        |
| Специальная (СПП)                 | 308                         | 232                  | 75                     | 26          | 26        | 26        | 26        | 26        | 25        | 25        | 26        | 26        | 25            | 25        | 25        |
| Судейская практика                | <b>6</b>                    | <b>5</b>             | <b>1</b>               | -           | -         | <b>1</b>  | -         | -         | <b>2</b>  | -         | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>      | -         | -         |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>4</b>                    | <b>3</b>             | <b>1</b>               | -           | <b>1</b>  | -         | <b>1</b>  | -         | -         | <b>1</b>  | -         | -         | <b>1</b>      | -         | -         |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |           |           |           |           |           |           |           |           |               |           |           |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>1040</b>                 | <b>782</b>           | <b>258</b>             | <b>87</b>   | <b>89</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>86</b> | <b>87</b> | <b>86</b> | <b>88</b> | <b>87</b> | <b>88</b>     | <b>83</b> | <b>83</b> |

#### **4.5. Планирование годовичного цикла в группах спортивного совершенствования**

Цель и задачи подготовки

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

##### **Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста**

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

- развитие специальной силовой выносливости посредством 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 в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- выбор узкой специализации;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

##### **Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста**

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;

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

##### **Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста**

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;

- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;



- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

#### **Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста**

- 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 движениями упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

#### **Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста**

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для группы спортивного совершенствование  
1-ого года обучения**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |            |            |            |            |            |            |            |            | Летний период |            |            |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|------------|------------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь          | июль       | август     |
| Теория                            | <b>18</b>                   | <b>14</b>            | <b>4</b>               | <b>2</b>    | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | -          | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>      | <b>2</b>   | -          |
| Физическая подготовка:            | <b>484</b>                  | <b>367</b>           | <b>117</b>             | <b>41</b>   | <b>41</b>  | <b>41</b>  | <b>41</b>  | <b>40</b>  | <b>40</b>  | <b>41</b>  | <b>41</b>  | <b>41</b>  | <b>39</b>     | <b>39</b>  | <b>39</b>  |
| Общая (ОФП)                       | 200                         | 152                  | 48                     | 17          | 17         | 17         | 17         | 16         | 17         | 17         | 17         | 17         | 16            | 16         | 16         |
| Специальная (СФП)                 | 284                         | 215                  | 69                     | 24          | 24         | 24         | 24         | 24         | 23         | 24         | 24         | 24         | 23            | 23         | 23         |
| Плавательная подготовка:          | <b>734</b>                  | <b>554</b>           | <b>180</b>             | <b>62</b>   | <b>62</b>  | <b>63</b>  | <b>61</b>  | <b>62</b>  | <b>61</b>  | <b>61</b>  | <b>61</b>  | <b>61</b>  | <b>60</b>     | <b>60</b>  | <b>60</b>  |
| Общая (ОПП)                       | 230                         | 173                  | 57                     | 19          | 19         | 20         | 19         | 19         | 19         | 20         | 19         | 19         | 19            | 19         | 19         |
| Специальная (СПП)                 | 504                         | 381                  | 123                    | 43          | 43         | 43         | 42         | 43         | 42         | 41         | 42         | 42         | 41            | 41         | 41         |
| Судейская практика                | <b>8</b>                    | <b>7</b>             | <b>1</b>               | -           | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | -          | -          | <b>1</b>   | <b>1</b>   | -          | <b>1</b>      | -          | -          |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>4</b>                    | <b>3</b>             | <b>1</b>               | -           | -          | -          | <b>1</b>   | -          | <b>1</b>   | <b>1</b>   | -          | -          | <b>1</b>      | -          | -          |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |            |            |            |            |            |            |            |            |               |            |            |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>1248</b>                 | <b>945</b>           | <b>303</b>             | <b>105</b>  | <b>105</b> | <b>107</b> | <b>107</b> | <b>104</b> | <b>102</b> | <b>106</b> | <b>105</b> | <b>104</b> | <b>103</b>    | <b>100</b> | <b>100</b> |

**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для группы спортивного совершенствование  
2-ого года обучения**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |            |            |            |            |            |            |            |            | Летний период |            |            |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|------------|------------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь          | июль       | август     |
| Теория                            | <b>18</b>                   | <b>16</b>            | <b>2</b>               | <b>2</b>    | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>1</b>      | <b>1</b>   | <b>-</b>   |
| Физическая подготовка:            | <b>524</b>                  | <b>395</b>           | <b>129</b>             | <b>44</b>   | <b>44</b>  | <b>44</b>  | <b>44</b>  | <b>44</b>  | <b>43</b>  | <b>44</b>  | <b>44</b>  | <b>44</b>  | <b>43</b>     | <b>43</b>  | <b>43</b>  |
| Общая (ОФП)                       | 154                         | 118                  | 36                     | 13          | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 13         | 14         | 13         | 12            | 12         | 12         |
| Специальная (СФП)                 | 370                         | 277                  | 93                     | 31          | 31         | 31         | 31         | 31         | 30         | 31         | 30         | 31         | 31            | 31         | 31         |
| Плавательная подготовка:          | <b>802</b>                  | <b>607</b>           | <b>195</b>             | <b>68</b>   | <b>68</b>  | <b>68</b>  | <b>67</b>  | <b>67</b>  | <b>66</b>  | <b>67</b>  | <b>68</b>  | <b>68</b>  | <b>65</b>     | <b>65</b>  | <b>65</b>  |
| Общая (ОПП)                       | 240                         | 183                  | 57                     | 20          | 20         | 20         | 20         | 20         | 20         | 21         | 21         | 21         | 19            | 19         | 19         |
| Специальная (СПП)                 | 562                         | 424                  | 138                    | 48          | 48         | 48         | 47         | 47         | 46         | 46         | 47         | 47         | 46            | 46         | 46         |
| Судейская практика                | <b>4</b>                    | <b>3</b>             | <b>1</b>               | <b>-</b>    | <b>-</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>-</b>   | <b>-</b>   | <b>1</b>   | <b>-</b>   | <b>-</b>   | <b>1</b>      | <b>-</b>   | <b>-</b>   |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>4</b>                    | <b>3</b>             | <b>1</b>               | <b>-</b>    | <b>-</b>   | <b>-</b>   | <b>1</b>   | <b>-</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>-</b>   | <b>-</b>   | <b>1</b>      | <b>-</b>   | <b>-</b>   |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |            |            |            |            |            |            |            |            |               |            |            |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>1352</b>                 | <b>1024</b>          | <b>328</b>             | <b>114</b>  | <b>113</b> | <b>114</b> | <b>115</b> | <b>113</b> | <b>112</b> | <b>115</b> | <b>114</b> | <b>114</b> | <b>111</b>    | <b>109</b> | <b>108</b> |

**Распределение компонентов обучения по месячным циклам для группы спортивного совершенствование  
более 2-х лет**

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |            |            |            |            |            |            |            |            | Летний период |            |            |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|------------|------------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь          | июль       | август     |
| Теория                            | <b>19</b>                   | <b>16</b>            | <b>3</b>               | <b>2</b>    | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | -          | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>1</b>      | <b>1</b>   | <b>1</b>   |
| Физическая подготовка:            | <b>565</b>                  | <b>426</b>           | <b>139</b>             | <b>48</b>   | <b>47</b>  | <b>47</b>  | <b>47</b>  | <b>48</b>  | <b>47</b>  | <b>47</b>  | <b>47</b>  | <b>48</b>  | <b>46</b>     | <b>47</b>  | <b>46</b>  |
| Общая (ОФП)                       | 165                         | 126                  | 39                     | 14          | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 13            | 13         | 13         |
| Специальная (СФП)                 | 400                         | 300                  | 100                    | 34          | 33         | 33         | 33         | 34         | 33         | 33         | 33         | 34         | 33            | 34         | 33         |
| Плавательная подготовка:          | <b>858</b>                  | <b>647</b>           | <b>211</b>             | <b>71</b>   | <b>73</b>  | <b>73</b>  | <b>72</b>  | <b>71</b>  | <b>71</b>  | <b>72</b>  | <b>72</b>  | <b>72</b>  | <b>70</b>     | <b>70</b>  | <b>71</b>  |
| Общая (ОПП)                       | 256                         | 195                  | 61                     | 21          | 22         | 22         | 22         | 21         | 21         | 22         | 22         | 22         | 20            | 20         | 21         |
| Специальная (СПП)                 | 602                         | 452                  | 150                    | 50          | 51         | 51         | 50         | 50         | 50         | 50         | 50         | 50         | 50            | 50         | 50         |
| Судейская практика                | <b>10</b>                   | <b>8</b>             | <b>2</b>               | -           | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   | -          | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>      | <b>1</b>   | -          |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>4</b>                    | <b>3</b>             | <b>1</b>               | -           | -          | -          | <b>1</b>   | -          | -          | <b>1</b>   | <b>1</b>   | -          | <b>1</b>      | -          | -          |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |            |            |            |            |            |            |            |            |               |            |            |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>1456</b>                 | <b>1100</b>          | <b>356</b>             | <b>121</b>  | <b>123</b> | <b>123</b> | <b>123</b> | <b>120</b> | <b>120</b> | <b>124</b> | <b>123</b> | <b>123</b> | <b>119</b>    | <b>119</b> | <b>118</b> |

#### **4.6. Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов**

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки

различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

#### **4.7. Планирование годового цикла в группах высшего спортивного мастерства**

##### **Цель и задачи подготовки**

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты международного уровня.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70% и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки.

В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год: 50-60 соревнований, 90-120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов - различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

### Распределение компонентов обучения по месячным циклам для группы высшего спортивного мастерства

| Вид подготовки                    | Всего в год                 | Всего на учебный год | Всего на летний период | Учебный год |            |            |            |            |            |            |            |            | Летний период |            |            |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|------------|------------|
|                                   |                             |                      |                        | сентябрь    | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь          | июль       | август     |
| Теория                            | <b>19</b>                   | <b>16</b>            | <b>3</b>               | <b>2</b>    | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | -          | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>1</b>      | <b>1</b>   | <b>1</b>   |
| Физическая подготовка:            | <b>653</b>                  | <b>502</b>           | <b>153</b>             | <b>55</b>   | <b>57</b>  | <b>57</b>  | <b>56</b>  | <b>56</b>  | <b>56</b>  | <b>57</b>  | <b>54</b>  | <b>54</b>  | <b>51</b>     | <b>51</b>  | <b>51</b>  |
| Общая (ОФП)                       | 200                         | 155                  | 45                     | 16          | 18         | 18         | 18         | 17         | 18         | 18         | 16         | 16         | 15            | 15         | 15         |
| Специальная (СФП)                 | 455                         | 347                  | 108                    | 39          | 39         | 39         | 38         | 39         | 38         | 39         | 38         | 38         | 36            | 36         | 36         |
| Плавательная подготовка:          | <b>976</b>                  | <b>774</b>           | <b>202</b>             | <b>85</b>   | <b>86</b>  | <b>86</b>  | <b>86</b>  | <b>85</b>  | <b>86</b>  | <b>86</b>  | <b>87</b>  | <b>87</b>  | <b>70</b>     | <b>70</b>  | <b>62</b>  |
| Общая (ОПП)                       | 290                         | 218                  | 72                     | 24          | 24         | 24         | 24         | 24         | 24         | 24         | 25         | 25         | 24            | 24         | 24         |
| Специальная (СПП)                 | 686                         | 556                  | 130                    | 61          | 62         | 62         | 62         | 61         | 62         | 62         | 62         | 62         | 46            | 46         | 38         |
| Судейская практика                | <b>10</b>                   | <b>9</b>             | <b>1</b>               | -           | <b>1</b>   | <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>1</b>   | -          | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>      | -          | -          |
| Выполнение контрольных нормативов | <b>4</b>                    | <b>3</b>             | <b>1</b>               | -           | -          | <b>1</b>   | -          | <b>1</b>   | -          | -          | -          | <b>1</b>   | <b>1</b>      | -          | -          |
| Участие в соревнованиях           | СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ |                      |                        |             |            |            |            |            |            |            |            |            |               |            |            |
| <b>Часов в год:</b>               | <b>1664</b>                 | <b>1304</b>          | <b>360</b>             | <b>142</b>  | <b>146</b> | <b>147</b> | <b>146</b> | <b>145</b> | <b>142</b> | <b>147</b> | <b>145</b> | <b>145</b> | <b>124</b>    | <b>122</b> | <b>114</b> |

## 5. Педагогический, врачебный и антидопинговый контроль

### 5.1. Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

**Этапный контроль** необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

#### **Физическое развитие**

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

#### **Общая физическая подготовленность**

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.
- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня



перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется изи.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается ви.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

- Бросок набивного мяча.

### **Специальная физическая подготовленность на суше**

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

- Подвижность в голеностопном суставе.

- Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

### **Специальная физическая подготовленность в воде**

- Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Скоростные возможности (25-50 м).

- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10с).

- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x ЮО м с отдыхом 15 с).

- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневикиков и 3000 м для стайеров).

- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

### **Техническая (плавательная) подготовленность**

- Обтекаемость (длина скольжения).

- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

## 5.2. Текущий контроль

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

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с неопредельным проплаванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплавание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплавания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд/мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается

неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Для оценки переносимости нагрузок в тренировке высококвалифицированных пловцов используют определение содержания мочевины в крови (Т.М. Абсалямов, 1983).

### 5.3. Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10с после завершения упражнения. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

### 5.4. Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

## **5.5. Антидопинговый контроль**

Антидопинговый контроль осуществляется в соответствии с нормами и требованиями антидопинговых правил, принятых Международным и Республиканским антидопинговыми комитетами.

Учреждения дополнительного образования спортивного профиля обязаны обеспечить возможность антидопингового контроля любого спортсмена в любой период подготовки.

## **6. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

## **7. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

### **7.1. Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одно-

стороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

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

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим так-

том и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

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

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки,

занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, своей страны и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на

происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается

авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

## **7.2. Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего 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 воз-

действия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

В группах спортивного совершенствования 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.

## **8. Восстановительные средства и мероприятия**

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

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

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

### **Педагогические средства**

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;



- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

### **Психологические средства**

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

К их числу относятся:

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

### **Медико-биологические средства**

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

К физическим средствам восстановления относят:

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и

продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000). Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).

## **9. Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и

интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

## **10. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

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

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

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

| №№<br>п/п   | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |                                    |                           |                           | Оптимальное число участников сборах  |
|---|---|---|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|
|   |   | Этап высшего спортивного мастерства   | Этап спортивного совершенствования | Учебно-тренировочный этап | Этап начальной подготовки |  |
| <b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b> |   |   |                                    |                           |                           |  |
| 1.1.  | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям                                   | 21  | 21                                 | 18                        | -                         | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку                            |
| 1.2.  | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Республики                   | 21  | 18                                 | 14                        | -                         |  |
| 1.3.  | Тренировочные сборы по подготовке к другим Республиканским соревнованиям                          | 18  | 18                                 | 14                        | -                         |  |
| 1.4.  | Тренировочные сборы по подготовке официальным соревнованиям субъекта Донецкой Народной Республики | 14  | 14                                 | 14                        | -                         |  |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы</b>                   |   |   |                                    |                           |                           |  |
| 2.1.  | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке                                | 18  | 18                                 | 14                        | -                         | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

|      |  |                                    |   |   |  |
|------|--|------------------------------------|---|---|--|
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы                          | До 14 дней                         |   | -   | Участники соревнований   |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год |   | -   | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период                      | -                                  | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

**НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| №№<br>п/п  | Наименование                        | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий                 | Срок<br>использов<br>ания |
|--|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь                                   |                                     |                      |                                       |                           |
| 1.   | Секундомер настенный                | штук                 | 2                                     | -                         |
| 2.   | Секундомер ручной                   | штук                 | 10                                    | -                         |
| 3.   |                                     | штук                 | Бассейн 50 м - 16<br>Бассейн 25 м - 6 | -                         |
| 4.   | Дорожки разделительные              | штук                 | Бассейн 50 м - 9<br>Бассейн 25м - 6   | -                         |
| 5.   | Зеркало (1,6 x 2 м)                 | штук                 | 2                                     | -                         |
| 6.   | Маты гимнастические                 | штук                 | 10                                    | -                         |
| 7.   | Доска информационная                | штук                 | 2                                     | -                         |
| 8.   | Табло информационное<br>электронное | комплект             | 2                                     | -                         |
| 9.   | Компьютер                           | штук                 | 1                                     | -                         |
| 10.  | Телевизор                           | штук                 | 1                                     | -                         |
| 11.  | Тренажер «Хютель»                   | штук                 | 6                                     | -                         |
| 12.  | Лежаки для тренажера «Хютель»       | штук                 | 6                                     | -                         |
| 13.  | Резина для тренажера «Хютель»       | штук                 | 20                                    | -                         |
| 14.  | Мячи для спортивных игр             | штук                 | 6                                     | -                         |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |                                     |                      |                                       |                           |
| 1.   | Гимнастическая стенка               | штук                 | 6                                     | -                         |
| 2.   | Перекладины для подтягиваний        | штук                 | 6                                     | -                         |
| 3.   | Скамейка гимнастическая             | штук                 | 4                                     | -                         |
| 4.   | Резина для работы на суше           | штук                 | 10                                    | -                         |
| 5.   | Резина для работы на воде           | штук                 | 10                                    | -                         |
| 6.   | Ремни TRX                           | штук                 | 10                                    | -                         |
| 7.   | Гантели 1,2,4,5, 7,10 кг.           | комплект             | 4                                     | -                         |
| 8.   | Штанга                              | комплект             | 2                                     | -                         |
| 9.   | Скакалки                            | штук                 | 20                                    | -                         |
| 10.  | Палки гимнастические                | штук                 | 20                                    | -                         |
| 11.  | Доски плавательные большие          | штук                 | 20                                    | -                         |
| 12.  | Доски плавательные маленькие        | штук                 | 20                                    | -                         |
| 13.  | Коврики для занятий на суше         | штук                 | 20                                    | -                         |
| 14.  | Мячи набивные 1-5 кг.(медбол)       | комплект             | 4                                     | -                         |
| 15.  | Эспандеры                           | штук                 | 16                                    | -                         |

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

| №№<br>п/п | Наименование<br>спортивной<br>экипировки<br>индивидуального<br>пользования<br>для спортсменов и тренеров | Едини-<br>ца изме-<br>рения | Этапы спортивной подготовки     |   |                                  |   |   |                                    |   |   |
|-----------|--|-----------------------------|---------------------------------|---|----------------------------------|---|---|------------------------------------|---|---|
|           |  |                             | этап<br>начальной<br>подготовки |   | Учебно-<br>тренировочный<br>этап |   | этап<br>спортивногосовер-<br>шенствования |                                    | этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |   |
|           |  |                             | коли-<br>чество                 | срок<br>экс-<br>плуа-<br>тации<br>(лет) | коли-<br>чество                  | срок<br>экс-<br>плуа-<br>тации<br>(лет) | коли-<br>чество                           | срок<br>эксплуа-<br>тации<br>(лет) | коли-<br>чест-во                          | срок<br>экс-<br>плуа-<br>тации<br>(лет) |
| 1         | 2  | 3                           | 4                               | 5                                       | 6                                | 7                                       | 8   | 9                                  | 10  | 11                                      |
| 1.        | Спортивный костюм  | штук                        | -                               | -                                       | -                                | -                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 2.        | Кроссовки  | пар                         | -                               | -                                       | -                                | -                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 3.        | Шлепанцы   | пар                         | -                               | -                                       | -                                | -                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 4.        | Полотенца  | штук                        | -                               | -                                       | -                                | -                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 5.        | Шапочки плавательные   | штук                        | 15                              | 1                                       | 15                               | 1                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 6.        | Футболки   | штук                        | 15                              | 1                                       | 15                               | 1                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 7.        | Шорты  | штук                        | -                               | -                                       | -                                | -                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 8.        | Купальники/плавки  | штук                        | -                               | -                                       | -                                | -                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 9.        | Рюкзак   | штук                        | -                               | -                                       | -                                | -                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |
| 10.       | Сумка дорожная   | штук                        | -                               | -                                       | -                                | -                                       | 12  | 1                                  | 12  | 1                                       |

\*Примечание – Количество людей согласно комплектации сборной команды

### Список используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпред, 2001.- 80 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультураи-спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
14. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
16. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
17. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ.ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.



18. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
20. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). -М.: Советский спорт, 1987.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1993.
22. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт, 1998.
23. Воспитание будущих спортсменов – Агафьев В.В. М,2004-255с.
24. Обучение и воспитание юного спортсмена – Волков Л.В. / К.Здоровье. М.,1984 г.
25. Энциклопедический словарь юного спортсмена – Авторы составители: Сосновский И.Ю., Чайковский А.Н. М. «Педагогика» 1979 г.