

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ДЮСШ ДКиС «Газовик»

Протокол № 1  
от « 9 » сентября 2015

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ ДКиС «Газовик»

А.В. Булавинцев А.В. Булавинцев

« 9 » сентября 2015

**ПЛАВАНИЕ**  
программа спортивной подготовки по виду

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа, адаптированная для ДЮСШ, составлена с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию. В настоящей программе раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, контрольно-переводные нормативы, соотношение средств подготовки и др.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ) группах, группах спортивного совершенствования (СС).

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона "О физической культуре и спорте в РФ", № 273-ФЗ закона "Об образовании в Российской Федерации".

В программе определены задачи деятельности спортивной школы, 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 настоящей программе 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 учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

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

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

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.

### **Режим работы в группах начальной подготовки (ГНП)**

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.

### **РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Таблица 4

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
ГНП	1 год	6	15	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП по
	2 год	-	14	8	
	3 год	-	14	10	

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

Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять, 30-40 мин.

### **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.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). 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 необходимых навыков 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.

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей "органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство внутренних органов достигает полного функционального развития.

Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается, усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создают благоприятные предпосылки для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не велика. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

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.

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.

Урок плавания состоит 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 выбираются 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 совершенствованию 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 вольный стиль; 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, 100 м комплексно и 200 м кролем.

#### 3-й год обучения

Занятия на этом этапе проходят занимающиеся приступившие к обучению с 6-7 летнего возраста и не способные, в силу своих физических способностей, выполнить нормативы по переводу в учебно-тренировочные группы. Также на 3-й год обучения переводятся группы 50% состава, которых не справились с переводными нормативами в конце 2-го этапа.

Содержание занятий аналогично 2-му году обучения.

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, 200 м комплексно и 400 м кролем.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения в ГНП

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения нормативы носят

контролирующий характер, являясь, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

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. Контрольные требования на первом году занятий представлены в табл. 5.

Нормативы для групп 2-го и 3-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы (табл. 6). Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

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

Таблица 5

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 2 кг; м	1,9	1,6
Прыжок в длину с места, м	1,3	1,2
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Проплыть дистанцию 100 м в/ст	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ /Таблица 6/

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 2 кг; м	2,0	1,7
Прыжок в длину с места, м	1,4	1,3
Выкрут прямых рук вперед-	+	+

назад		
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая подготовка		
Плавание 100 м комплексно	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 200 м кроль	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
3-й год обучения – II юношеский разряд		
Плавание 200 м комплексно	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м кроль	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
/Таблица 7/

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения		
		1	2	3
1	Количество учебных недель	46	46	46
2	Количество часов в неделю	6	8	10
3	Количество занятий в неделю	3	4	5
4	в т.ч. на суше	1	1-2	1-2
5	Физическая подготовка:	260	338	430
	ОФП	169	220	280
	СФП	91	118	150
6	Теоретическая подготовка	6	12	12
7	Соревнования и контрольные испытания	6	12	12
8	Медицинское обследование	4	6	6
9	Всего часов	276	368	460

#### Режим работы в учебно-тренировочных группах (УТГ)

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.

Учебно-тренировочные (УТ) 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 контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Переход из групп начальной подготовки учебно-тренировочные группы определяет начало очередного этапа спортивного отбора. Он называется этапом начальной специализации (базовой подготовки). Примерный возраст начала этапа для юных спортсменов составляет (9)10-11 лет Продолжительность этапа 4-5 лет.

#### РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 8

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
УТГ	До 2-х лет	9	12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	Свыше 2-х лет	-	10	22	

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

в учебно-тренировочных группах 3-х часов;

в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

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 годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, вовремя 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, киноколясок, 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.

Планирование годового цикла в учебно-тренировочных группах

Любое планирование, в том числе и спортивных нормативов, начинается с постановки задач на определенный период подготовки (четыре года, год, цикл).

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

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.

Задачи подготовки по возрастам и направленность тренировочного процесса см. в приложении 1.

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 4-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

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 лет у 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 12-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (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.

1-й и 2-й годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

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

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

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

3-й и последующие годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель). Планирование круглогодичной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения в УТГ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

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.

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

/Таблица 9 /

Контрольные упражнения	Годы
------------------------	------

	1	2	3	4	5
	-й	-й	-й	-й	-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	55	70	90	95	100
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	1,3	1,7	2,8	3,5	4,8
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	60	65	70	70
Техническая и плавательная подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7,7	6,6
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	3,08,0	2,42,0	2,30,0	2,25,0
800 в кролем на груди, разряд	-	3.50,0	2.47,0	1.00,0	0.13,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.-3	3-2	2-1	1-1	1-КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 10  
КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места; см	40	55	70	80
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	2,0	2,4	3,0	3,5
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,6	9,4	9,2

Специальная физическая подготовка				
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	6 0	5 0	4 0	3 5
Техническая и плавательная подготовка				
Длина скольжения; м	8	9	1 0	1 1
Время скольжения 9 м; с	-	,0	8 ,5	7 ,0
Спортивные результаты				
200 м к/п	-	3 .35,0	3 .06,0	2 .47,0
800 в кролем на груди, разряд	-	1 4.50,0	1 3.50,0	1 2.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	ю нош.-3	3 -2	2 -1	1 -КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

#### Учебные планы для УТГ

В таблице 11 представлен учебный план, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапах многолетней подготовки. С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками, допускается увеличение возраста.

Для одаренных пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

Таблица 11

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Разделы подготовки	Годы обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст занимающихся	10	11	12	13	14
Количество учебных недель	46	46	46	46	46
Количество часов в неделю	12	16	18	20	22
Количество занятий в неделю	6	6	6-9	9-12	9-12
в т.ч. на суше	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:	506	680	774	857	949

в т.ч.: ОФП	304	374	387	385	379
СФП и СТП	202	310	387	472	570
Соревнования и контрольные испытания	14	16	18	20	20
Теоретическая подготовка	20	20	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	4	6	6	8	8
Восстановительные мероприятия Медицинское обследование	8	10	10	15	15
Общее количество часов	552	736	828	920	1012

### Режим работы в группах спортивного совершенствования (ГСС)

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.

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.

### РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ СС / Таблица 12/

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СС	До 1-го года	-	7	24	Уровень спортивный

	Свыше 1-го года	-	6	28	х результато в, выполнени е нормативов по СФП, ОФП и техническо й подготовке
--	-----------------------	---	---	----	--

### Планирование годового цикла в ГСС

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

#### Этап углубленной специализации

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

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.

#### 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".

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.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей 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.

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.).

Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых 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.

Планирование подготовки осуществляется с учетом учебного плана и годового плана-графика учебно-тренировочных занятий

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и достигает до 75-85% от того, что характерно для следующего этапа многолетней подготовки. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

## Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения в ГСС

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

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.

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ(юноши) / Таблица 13/

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	5,0	5,3	7,5
Прыжок в длину с места, м	2,3	2,4	2,5
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,1	8,0	7,9
Специальная физическая подготовка			
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+
Плавательная подготовка			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ(девушки) /Таблица 13/

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0	4,2	4,5
Прыжок в длину с места, м	2,0	2,2	2,3
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,1	9,0	8,9
Специальная физическая подготовка			
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+

Плавательная подготовка			
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	МС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ / Таблица 15/

Разделы подготовки	Группы спортивного совершенствования		
	1-й	2-й	3-й
Возраст занимающихся	15	16	17
Количество часов в неделю	24	26	28
Количество занятий в неделю	9-12	9-14	9-14
в т.ч. на суше	3-4	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:			
в т.ч.: ОФП	306	272	291
СФП и СТП	714	814	873
Соревнования и контрольные испытания	34	46	60
Теоретическая подготовка	20	14	14
Инструкторская и судейская практика	10	10	10
Восстановительные мероприятия	20	40	40
Медицинское обследование			
Общее количество часов	1104	1196	1288

## ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Задачи подготовки спортсменов различных возрастных групп

Задачи подготовки девочек (возраст 9) 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.

Тренировка юных пловцов 9-10 летнего возраста имеет следующие направления:

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков

(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность

(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости

плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной

длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание с началом гребка кулаком

имитация движений по зигзагообразной траектории на суше и в воде

Развитие силовых возможностей в воде

Плавание при помощи рук

Плавание при помощи ног с различным положением рук

(на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

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.

Тренировка юных пловцов (11) 11-12 летнего возраста имеет следующие направления:

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков

(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность

(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание с акцентом на разных фазах гребка

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание в лопатках разной формы

Плавание с началом гребка кулаком

Развитие силовых возможностей в воде

Плавание с дополнительным сопротивлением  
(тормоза, буксировка партнера)

Плавание при помощи ног с различным положением рук  
(на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

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.

Тренировка юных пловцов 12-13 летнего возраста имеет следующие направления:

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков  
(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность  
(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание с акцентом на разных фазах гребка

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Плавание с обгоном

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Плавание с буксировкой

буксировка с повышенной скоростью

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)  
Плавание с поднятой головой  
Плавание с нарастающей частотой гребков  
Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)  
Плавание в лопатках разной формы  
Плавание с началом гребка кулаком  
Плавание с подменой  
Развитие силовых возможностей в воде  
Плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера)  
Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку)  
Плавание в лопатках  
Плавание с растягиванием резинового амортизатора  
Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)  
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.

Тренировка юных пловцов 13-14 летнего возраста имеет следующие направления:

- Увеличение длины шага
- Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках)
- Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках)
- Плавание при помощи одной руки
- Плавание «на сцепление»
- Плавание с акцентом на разных фазах гребка
- Плавание в ластах с минимальным количеством гребков
- Плавание с обгоном

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Плавание с буксировкой

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с поднятой головой

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание в лопатках разной формы

Плавание с началом гребка кулаком

Плавание с подменой

Развитие силовых возможностей в воде

Плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера)

Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

Плавание с растягиванием резинового амортизатора

Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)

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 преодолевающего 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 движению 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.

Тренировка юных пловцов 14-17 летнего возраста имеет следующие направления:

(для мальчиков 15-16 лет необходимо акцентировать подготовку по всем направлениям)

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков

(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность

(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание с акцентом на разных фазах гребка

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Плавание с обгоном

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Плавание с буксировкой с повышенной скоростью

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с поднятой головой

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание в лопатках разной формы

Плавание с началом гребка кулаком

Плавание с подменой

Развитие силовых возможностей в воде

Плавание с дополнительным сопротивлением

(тормоза, буксировка партнера)

Плавание при помощи ног с различным положением рук

(на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

Плавание с растягиванием резинового амортизатора

Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### 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:

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

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

Подать 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:

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

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

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

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:

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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.

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

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.