

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г. Валдай»
(МБУДО «СШ Валдай»)**

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 5 от 19.12.2025 г.
заседания педагогического совета
МБУДО «СШ Валдай»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ
№ 1-С от 12.01.2026 г.
МБУДО «СШ Валдай»

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«плавание».**

г. Валдай

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 5 ноября 2025 г. № 907 (зарегистрирован Минюстом России 9 декабря 2025 г., регистрационный № 84514) (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в Таблице 1.

Таблица 1

«Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4

4. Объемы Программы приведены в Таблице 2.

Таблица 2

«Объемы Программы»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия и их предельная продолжительность в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в Таблице 3.

Спортивные соревнования и их объем в зависимости от этапа и года спортивной подготовки приведены в Таблице 4.

Таблица 3

«Учебно-тренировочные мероприятия и их предельная продолжительность в зависимости от этапа спортивной подготовки»

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица 4

«Спортивные соревнования и их объем в зависимости от этапа и года спортивной подготовки»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в Таблице 5.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки рассчитываются на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

7. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 5

«Годовой учебно-тренировочный план»

№	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и виды подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	12	16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4
Наполняемость групп (человек), мин./ макс.						
		15/30		12/24		7/-
1	Общая физическая подготовка	129	156	270	267	188
2	Специальная физическая подготовка	45	78	163	250	416
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	24	75	125
4	Техническая подготовка	41	50	109	142	188
5	Тактическая подготовка	6	7	10	16	20
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20
7	Психологическая подготовка	4	5	10	16	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10	10	16
9	Инструкторская практика	-	-	7	16	21
10	Судейская практика	-	-	7	16	20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	8	8
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	18
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040

Таблица 6

«Календарный план воспитательной работы»

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретения навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрена: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные	В течение года

	край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе, организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров / лекций / уроков / викторин для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая

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

План антидопинговых мероприятий.

«План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним» приведены в Таблице 7.

На основе этого плана в организации, осуществляющей обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в Новгородской области ежегодно до 1 декабря.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и персонала обучающихся на постоянной основе необходимо реализовывать дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Таблица 7

«План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним»

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Привить спортсменам принцип «честной игры».
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»; «Что такое допинг?».		1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Приобщить родителей к принципу нетерпимости к допингу
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по спортивной работе	1 раз в год	Вовлечение тренера и родителей в антидопинговую деятельность
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Привить спортсменам принцип «честной игры».
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Теоретическое занятие	«Проверка лекарственных средств», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Исторический обзор проблемы допинга»;	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Приобщить родителей к принципу нетерпимости к допингу
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Зам. директора по спортивной работе	1 раз в год	Вовлечение тренера-преподавателя и родителей в антидопинговую деятельность

Этап совершенствования спортивного мастерства	Семинар	«Последствия допинга для здоровья и спортивной карьеры»; «Санкции за нарушение антидопинговых правил». «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Изучение спортсменами различных антидопинговых тем.
	Онлайн обучение на платформе РАА РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

9. План инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства является обязательным для всех групп спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися квалификационной категории юного спортивного судьи и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у обучающихся, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь провести все тренировочное занятие под руководством тренера в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе согласно дополнительной программе спортивной подготовки, отвечающее поставленной задаче.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения квалификационной категории «юный спортивный судья» и «спортивный судья третьей, второй категории».

В годовых планах учебно-тренировочных этапов и этапов совершенствования спортивного мастерства определен объем инструкторской и судейской практики.

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

Лицо, желающее обучаться по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, может быть зачислено на этапы спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки минимум 1 раз в год проходят медицинский осмотр.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки минимум 1 раз в год проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими

восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов. Их можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства 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.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

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

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не

подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

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

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного проведения при занятии спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со

второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 8.

Таблица 8

«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив															
			ГНП-1		ГНП-2		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5		ГССМ	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Нормативы общей физической подготовки.																		
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 5		не менее 11 7		не менее 13 8		не менее 15 9		не менее 17 11		не менее 19 13		не менее 15	
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +4 +5		не менее +3 +5		не менее +4 +6		не менее +5 +7		не менее +6 +9		не менее +7 +11		не менее +9 +13	
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 110		не менее 122 117		не менее 134 127		не менее 146 137		не менее 158 147		не менее 170 157		не менее 183 167	
1.4	Челночный бег 3x10 м	с			не более 9,8 10,2		не более 9,6 10,0		не более 9,4 9,8		не более 9,2 9,6		не более 8,9 9,3		не более 8,5 8,9			
1.5	Бег на 2000 м	мин, с															не более 9,20 10,40	
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз															не менее 8	
2. Нормативы специальной физической подготовки																		
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин. с.	-		без учета времени													
2.2	Плавание (на спине) 50 м.	мин. с.	-		без учета времени													
2.2	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5 3,0		не менее 4,0 3,5		не менее 4,0 3,5		не менее 4,2 3,7		не менее 4,4 3,9		не менее 4,7 4,1		не менее 5,0 4,3		не менее 5,3 4,5	
2.3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м															11,0 11,0	
2,4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см															не менее 45 35	

3. Уровень спортивной квалификации

3.1	Спортивные разряды	-	не устанавливается	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	«кандидат в мастера спорта»
-----	--------------------	---	--------------------	--	--	-----------------------------------

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-1).

Общая физическая подготовка.

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

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
2. Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Упражнения на суше:

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

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

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратит особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратит особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – круговые движения руками вперед, 5-8 – круговые движения руками назад; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *внизу*; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками.

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух; из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Упражнения для развития силы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лёжа на спине с согнутыми

ногами; медленно опускать и поднимать туловище. Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибание, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Упражнения для всего тела. И.п. - упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3- выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие юных пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

1) Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежания):

- упражнение «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

- «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

- «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

2) Сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;

3) То же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду)

4) Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

5) Плавание способами вольный стиль, кроль на спине с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, плавание способами баттерфляй, брасс с помощью движений только ног, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для избранного способа плавания или определенной дистанции.

Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного учебно-тренировочного занятия.

Основные специальные упражнения для групп начальной подготовки 1 года обучения:

1. Имитационные упражнения на суше.
2. Специальные упражнения на развитие гибкости.
3. Упражнения на развитие координационных способностей.
4. Упражнения на силовую выносливость.
5. Специальная плавательная подготовка.

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в стрелочке.

2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница); Тоже вперед.

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

9. Статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Упражнения для развития гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания,

обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад - вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед - вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх - назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от

скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения на силовую выносливость.

Общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из и.п. - упор лежа, поочередной вращение правой / левой рукой; прыжки на правой, левой ноге, с продвижением вперед из положения глубокий сед «лягушка» руки выпрямлены вверх в положении скольжения.

Упражнения в воде.

В воде к средствам СФП для групп начальной подготовки относят следующие упражнения:

- Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).

- Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе).

- Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

- Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

Основные упражнения для обучения техники плавания способом кролем на груди:

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания:

1. И.п. — сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

2. И.п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем. Выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску на вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

4. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем по менять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

5. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища.

6. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

7. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища; лицо опущено в воду. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

8. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох — во время опускания лица в воду.

9. То же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — после поворота головы лицом в воду. То же, поменяв положение рук.

Упражнения для изучения техники рук и дыхания:

1. И.п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

2. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

3. И.п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

4. И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа другой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Дыхание через 2—3 гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой (левой) рукой.

6. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.

7. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

8. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

10. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

2. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

4. Плавание кролем на груди в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.

5. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.

6. Плавание в полной координации с дыханием 3/3.

Основные упражнения для обучения техники плавания способом кролем на спине:

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания:

1. И.п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

2. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения. .

3. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

4. Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

5. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

6. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

7. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками, положение стрелочки)

Упражнения для изучения техники рук и дыхания:

1. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

2. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

3. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

4. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

5. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

6. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

7. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

8. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

2. То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).

Основные упражнения для обучения техники плавания способом баттерфляй:

1. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

2. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди) на задержке дыхания.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.

4. То же, руки вдоль туловища.

5. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди) на задержке дыхания.

6. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища); дыхание произвольное.

7. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

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

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

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

8. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавок между бедрами; дыхание через цикл.

9. То же, но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

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

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

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

Основные упражнения для обучения техники плавания способом брасс:

1. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

2. И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.

3. И.п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом

5. Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.

6. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

7. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

8. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

9. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

10. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

11. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

12. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

13. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

14. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

15. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

16. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

17. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
18. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
19. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
20. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
21. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
22. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
23. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-2).

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для укрепления мышц спины.
5. Упражнения для развития силы мышц ног.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения на развитие ловкости.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук;

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух; из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развития силы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднятие ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище. Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибание, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Упражнения для всего тела. И.п. - упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для развития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло. Скользящие с элементарными гребковыми движениями:

- 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;
- 2) то же, но гребок выполнить другой рукой;
- 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;
- 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; баттерфляем — 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.

Развитие силы.

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые

необходимы для избранного способа плавания или определенной дистанции. Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного учебно-тренировочного занятия.

Основные специальные упражнения для групп начальной подготовки 2 года обучения:

1. Имитационные упражнения на суше
2. Специальные упражнения на развитие гибкости
3. Упражнения на развитие координационных способностей
4. Упражнения на силовую выносливость
5. Специальная плавательная подготовка

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в стрелочке.

2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница); Тоже вперед.

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

9. Статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

10. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад - вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед - вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх - назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной

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

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения на силовую выносливость

Общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Из и.п. - упор лежа, поочередной вращение правой/ левой рукой; прыжки на правой, левой ноге, с продвижением вперед из положения глубокий сед «лягушка» руки выпрямлены вверх в положении скольжения.

Упражнения в воде

В воде к средствам СФП для групп начальной подготовки 2 года обучения относят следующие упражнения:

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе)

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвентаря (лопатки, ласты, тренировочная доска между ногами).

Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП 2 года обучения техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло. Скольжения с элементарными гребковыми движениями. 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; баттерфляем — 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.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодич).
9. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
12. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
13. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
15. То же, но с движениями ног дельфином.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

20. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
21. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
22. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
23. Плавание кролем на груди в облегченных условиях с ластами.
24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на спине:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
9. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
16. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

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

18. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

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

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

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

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

6. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

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

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

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

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

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

25. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

30. Плавание дельфином в облегченных условиях с ластами.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

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

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

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

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

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

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

Основные упражнения для обучения технике выполнения повороту кувырком вперед:

1. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке и согнувшись после толчка ногами от дна (глубина по грудь).

2. Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней лицом.

3. Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней боком.

4. Кувырки вперед на 180° (пол-оборота) согнувшись и в группировке при плавании кролем на груди (посередине бассейна); после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении на спине.

5. Предыдущее упражнение, но с поворотом па левый (правый) бок в момент кувырка; после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении кролем.

6. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна и выполняя гребок одновременно двумя руками.

7. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна и выполняя поочередные гребки руками до бедер.

8. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.

9. Подплывая к стенке кролем на груди, кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.

10. Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.

Основные упражнения для обучения технике выполнения закрытому повороту на спине:

1. Выполнить толчком от стенки бассейна скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, подбрасывая согнутые ноги через стороны над водой.

2. Предыдущее упражнение, но при плавании с полной координацией движений.

3. Выполнить поворот у стенки, вначале с наскользыванием на нее после отталкивания от дна, затем с подплыванием кролем на спине.

Основные упражнения для обучения технике выполнения поворота «маятник»:

1. Подход к стенке шагом (в мелком бассейне), касание, разворот, остановка, постановка одной ноги на стенку.

2. И.п. — стоя спиной к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук вперед, голова между руками, скольжение.

3. И.п. — стоя лицом к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук, голова между руками, скольжение.

4. Подплывание к стенке и касание одной рукой (двумя руками) с остановкой.

5. В положении на груди за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в противоположную сторону от касающейся (вытянутой вперед) руки.

6. В положении на спине за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в сторону касающейся (вытянутой вперед) руки не меняя положение тела на спине.

7. Подплывание брассом или кролем на груди, касание двумя руками, не меняя положения лицом к стенке, поставить ноги на стенку и оттолкнуться, скользить в положении на спине, вытянув руки.

Основные упражнения для обучения технике выполнения стартового прыжка с тумбочки:

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Основные упражнения для обучения технике выполнения старта из воды:

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при

старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаляют организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития силы мышц ног.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных

положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук;

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух; из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развития силы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище. Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Упражнения для всего тела. И.п. - упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для развития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов. 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» (на спине, вольный стиль) и «маятник» (брасс, баттерфляй).

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. 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. 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 100 м со старта в полной координации движений, 800 м вольным стилем, 200 м к/п.

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.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Отрабатывание применения в парах, способствует выработке реакции и ловкости,

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до

20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

Специальная физическая подготовка.

Основными принципами СФП занимающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам плавания;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость, имитационные движения на суше, упражнения на развития наиболее важных физических качеств.

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами, плавание с различными заданиями.

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; плавание с различными тормозными устройствами, плавание в лопатах.

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; плавание с максимальной скоростью.

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП пловцов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в стрелочке.

2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница); Тоже вперед.

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у

бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

9. Статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

10. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить

пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития специальной гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад - вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед - вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх - назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на силу и быстроту.

Поднимание, опускание туловища в упоре лежа, вверх, вниз (медленно и быстро).

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и быстроты мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения на силовую выносливость

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из вися стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой 9 по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры(водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не

специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения на развитие ловкости.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч (упрощенное). Акробатические упражнения: Подходя к стенке в положении наклона вперед, рука (руки) впереди, - поставить руку (руки) на стенку. То же, но поставить руку (руки) на стенку, приблизиться лицом к стенке, приподнять туловище и выполнить поворот, стоя на одной ноге, другую согнуть и прижать к туловищу.

Упражнения специальной плавательной подготовки

В воде к средствам СФП для учебно- тренировочных групп до трех лет относят следующие упражнения:

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе)

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвентаря (лопатки, ласты, трубка, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами).

Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На учебно-тренировочном этапе (до 3 лет) техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение и совершенствование техники плавания, старты, поворотов.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции. Особое внимание следует уделять развитию специфических восприятий пловцов, таких как «чувство воды», «чувство времени», «чувство темпа» и т. д. Для этого применяют следующие упражнения: проплывание серии отрезков дистанции по 25—50 м:

- 1) с постепенным уменьшением количества гребков (т. е. увеличением «шага»);
- 2) с постоянным сокращением времени проплывания отрезка дистанции на 0,5-1 с;
- 3) с увеличением темпа;
- 4) с переходом от максимального темпа к оптимальному. Эти приемы можно сочетать в одном упражнении, например: 25 м (в максимальном темпе) + 25 м (в оптимальном темпе с увеличенным «шагом»).

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» (на спине, вольный стиль) и «маятник» (брасс, баттерфляй).

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. 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. Занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 100 м со старта в полной координации движений, 800 м вольным стилем, 200 м к/п.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
9. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

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

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

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

15. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

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

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

24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на спине:

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

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

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

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 9 и 10 для кроля на груди).

9. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).

10. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

14. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

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

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

17. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

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

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

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

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

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

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

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

24. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.

25. То же, но с касанием кистями бедер.

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

27. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

28. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную

скорость на отрезке.

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

30. Плавание дельфином с помощью движений руками и поплавок между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
 7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
 8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
 9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
 10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
 11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
 12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
 13. Предыдущее упражнение, но без поплавок, ноги у поверхности воды и расслаблены.
 14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
 15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
 16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
 17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
 18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
 19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
 20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
 21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
 22. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
 23. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
 24. Плавание брассом с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.
- Основные упражнения для обучения и совершенствования технике выполнения старта с тумбочки:
1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
 2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
 3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
 4. То же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
 5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх и крутым входом в воду (как бы в одну точку), выполняются мощные гребковые движения под водой с помощью ног дельфином, переход к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. То же, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок, акцентируя внимание на быстром выполнении подготовительных движений; на быстром выполнении отталкивания; на дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.

Основные упражнения для обучения и совершенствования технике выполнения поворотов:

1. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

2. Проплавание на время отрезка дистанции, равного 15 м, с поворотом. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития силы мышц ног.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук; И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на

выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух; из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развития силы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище. Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола

Упражнения для всего тела. И.п. - упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для развития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закалывают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой (аэробной) выносливости.

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» (на спине, вольный стиль) и «мятник» (брасс, баттерфляй), особенности передачи эстафеты, в т.ч. комбинированной. Переменное плавание, «горки» 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 x 50 упражнения + 300 н/сп + 4 x 50 дыхание 3-5, инт. 60 с.

Используются дистанции до 800-1500 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 400 м, 4- 8 x 200 м, 6-10 x 100 м, чередуя способы и темп; 8-10 x 25 м. Занимающийся должен совершенствовать технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами согласно требованиям.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Отрабатывание применения в парах, способствует выработке реакции и ловкости,

Развитие общей выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

Специальная физическая подготовка.

Основными принципами СФП занимающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость, имитационные движения на суше, упражнения на развития наиболее важных физических качеств.

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами, плавание с различными заданиями.
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; плавание с различными тормозными устройствами, плавание в лопатах.
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; плавание с максимальной скоростью.
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП пловцов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в стрелочке.

2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница); Тоже вперед.

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

9. Статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

10. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития специальной гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),
11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад - вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед - вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх - назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на силу и быстроту

Поднимание, опускание туловища в упоре лежа, вверх, вниз (медленно и быстро).

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и быстроты мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

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

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 x (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки)

Упражнения на силовую выносливость

Сгибание и выпрямление рук в висячем положении: в висячем положении лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висячем положении 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висячем положении на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза)

по 6-8 повторений), в висе быстрое поднятие ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой 9 по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание дистанций: 200, 400, 800, 1500 метров. При помощи ног. Способ плавания «кроль на груди». Плавание в лопатках на руках и ластах на ногах. Проплавание в виде повторения дистанции: 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 5 раз по 400 метров. Способ плавания «комплексное плавание».

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения специальной плавательной подготовки

В воде к средствам СФП для учебно- тренировочных групп свыше трех лет относят следующие упражнения:

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе).

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвентаря (лопатки, ласты, трубка, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами)).

Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На учебно-тренировочном этапе (до 3 лет) техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение и совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции. Особое внимание следует уделять развитию специфических восприятий пловцов, таких как «чувство воды», «чувство времени», «чувство темпа» и т. д. Для этого применяют следующие упражнения: проплывание серии отрезков дистанции по 25—50 м: 1) с постепенным уменьшением количества гребков (т. е. увеличением «шага»); 2) с постоянным сокращением времени проплывания отрезка дистанции на 0,5—1 с; 3) с увеличением темпа; 4) с переходом от максимального темпа к оптимальному. Эти приемы можно сочетать в одном упражнении, например: 25 м (в максимальном темпе) + 25 м (в оптимальном темпе с увеличенным «шагом»).

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» (на спине, вольный стиль) и «маятник» (брасс, баттерфляй).

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. 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. Занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 100 м со старта в полной координации движений, 800 м вольным стилем, 200 м к/п.

Основные упражнения совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

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

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
9. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
12. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
13. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
15. То же, но с движениями ног дельфином.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
20. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
21. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
22. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
23. Плавание кролем на груди в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом кролем на спине:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
9. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
16. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
17. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
18. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;
 - в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
16. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
17. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
19. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
20. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
21. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
22. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
23. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
24. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
31. Плавание дельфином с помощью движений руками и поплавок между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс:

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

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

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

25. Плавание брассом с помощью движений руками и поплавок между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенствования технике выполнения старта с тумбочки:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх и крутым входом в воду (как бы в одну точку), выполняются мощные гребковые движения под водой с помощью ног дельфином, переход к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. То же, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок, акцентируя внимание на быстром выполнении подготовительных движений; на быстром выполнении отталкивания; на дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.

Основные упражнения для совершенствования технике выполнения поворотов:

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полуvinтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года - до 1 часа, 2-го года – до 1,5 часов
- общеразвивающие упражнения с партнером, в упорах и висах;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений
- лыжная подготовка.
- круговые тренировки включающие в себя упражнения для всех основных групп мышц.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития силы мышц ног.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для рук и плечевого пояса. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *вниз*; смена

положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук; И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух; из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развития силы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище. Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола

Упражнения для всего тела. И.п. - упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3-выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для развития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаляют организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

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

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. Совершенствуются повороты, особенности передачи эстафеты, в т.ч. комбинированной. Переменное плавание, «горки» 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 x 50 упражнения + 300 н/сп + 4 x 50 дыхание 3-5, инт. 60 с.

Используются дистанции до 1500 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 4-6 x 400 м, 8-12 x 200 м, 10-20 x 100 м, чередуя способы и темп; 15-20 x 25 м. Занимающийся должен совершенствовать технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами согласно правилам.

Широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Отрабатывание применения в парах, способствует выработке реакции и ловкости,

Развитие общей выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Основным средством совершенствования общей выносливости являются кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп спортивного совершенствования 1-го года- до 1 часа , 2-го года – до 1,5 часов) и плавание.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе с отягощением, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Специальная физическая подготовка.

Основными принципами СФП занимающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам плавания;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: Имитационные упражнения с отягощением и без. Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами. Упражнения на выносливость, соответствующие продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде, упражнения на развития наиболее важных физических качеств.

- на координацию – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами, плавание с различными заданиями.
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.; плавание с различными тормозными устройствами, плавание в лопатах.
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений; плавание с максимальной скоростью.
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП пловцов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в стрелочке.

2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница); Тоже вперед.

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

9. Статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

10. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная

амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития специальной гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад - вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед - вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх - назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на силу и быстроту

Поднимание, опускание туловища в упоре лежа, вверх, вниз (медленно и быстро).

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и быстроты мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

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

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 х (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 x (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки)

Упражнения на силовую выносливость

Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук. (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых), подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.)

Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек. (повторить 2-3 раза).

Общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой 9 по 10-12 раз подряд медленно и быстро).

Лазание по канату с помощью ног. Подготовительные упражнения подтягивание в висе лежа на канате (быстро), то же с захватом каната руками, лазание по канату.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание дистанций: 200, 400, 800, 1500 метров. При помощи ног. Способ плавания «кроль на груди». Плавание в лопатках на руках и ластах на ногах. Проплавание в виде повторения дистанции: 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 5 раз по 400 метров. Способ плавания «комплексное плавание».

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени

выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения специальной плавательной подготовки

Основу специальной плавательной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства составляет работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой (аэробной), скоростной (анаэробной) выносливости, подводная часть дистанции в зависимости от способа плавания. Отработка положения тела в воде, гребковой части, использование плечевого пояса и таза для улучшения скольжения в воде, повышения качества, длины и скорости гребка, а так же ударов ногами. Отработка надводной части проноса руками с целью экономия сил и с учетом быстроты движения.

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе).

Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвентаря (лопатки, ласты, трубка ,гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резинový круги или тренировочная доска между ногами).

Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе спортивного совершенствования техническая подготовка направлена на отработку элементов, как старты повороты подводная часть дистанции в зависимости от способа плавания. Отработка положения тела в воде, гребковой части, использование плечевого пояса и таза для улучшения скольжения в воде, повышения качества, длины и скорости гребка, а так же ударов ногами. Отработка надводной части проноса руками с целью экономия сил и с учетом быстроты движения техники плавания, стартов, поворотов.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые состояются чаще всего на основе одного (основного) способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции. Особое внимание следует уделять развитию специфических восприятий пловцов, таких как «чувство воды», «чувство времени», «чувство темпа» и т. д.

Для этого применяют следующие упражнения: проплывание серии отрезков дистанции по 25—50 м:

- 1) с постепенным уменьшением количества гребков (т. е. увеличением «шага»);
- 2) с постоянным сокращением времени проплывания отрезка дистанции на 0,5-1с;
- 3) с увеличением темпа;

4) с переходом от максимального темпа к оптимальному.

Эти приемы можно сочетать в одном упражнении, например: 25 м (в максимальном темпе) + 25 м (в оптимальном темпе с увеличенным «шагом»).

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. Совершенствуются повороты и старты. .

Переменное плавание, «горки» 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4 x 50 упражнения + 300 н/сп + 4 x 50 дыхание 3-5, инт. 60 с.

Используются дистанции до 1500 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах. Типичные тренировочные серии: 4-6 x 400 м, 8-12 x 200 м, 10-20 x 100 м, чередуя способы и темп; 15-20 x 25 м. Занимающийся должен совершенствовать технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, проплывать всеми способами согласно правилам.

Широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Основные упражнения совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

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

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.

6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

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

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

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

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

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

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

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

15. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

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

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

24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом кролем на спине:

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

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

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

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

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

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

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
16. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
17. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.
18. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;
 - в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

24. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.

25. То же, но с касанием кистями бедер.

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

27. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

30. Плавание дельфином с помощью движений руками и поплавок между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

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

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

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

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

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

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

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

24. Плавание брассом с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для совершенствования техники выполнения старта с тумбочки:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх и крутым входом в воду (как бы в одну точку), выполняются мощные гребковые движения под водой с помощью ног дельфином, переход к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. То же, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок, акцентируя внимание на быстром выполнении подготовительных движений; на быстром выполнении отталкивания; на дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.

Основные упражнения для совершенствования техники выполнения поворотов:

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

15. Учебно-тематический план приведен в Таблице 9

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

16.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

16.3 Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

16.4 В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

Таблица 9

«Учебно-тематический план»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовыми элементами техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся.	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явления культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

	обучающихся		спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивный соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	---	---

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала (или мест для размещения тренажеров), оборудованного специализированными плавательными тренажерами;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 10), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 11), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
2	Доска для плавания	штук	на тренера-преподавателя	30
3	Лопатка для плавания (большие)	пар	на тренера-преподавателя	20
4	Лопатка для плавания (средние)	пар	на тренера-преподавателя	20
5	Лопатка для плавания (кистевые)	пар	на тренера-преподавателя	20
6	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный	1

			спортивный зал	
8	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	на тренера-преподавателя	30
9	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	на плавательный бассейн	1
10	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	на плавательную дорожку	1
12	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	20

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		ССМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
3	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4	Купальник (для девушек, женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6	Плавки (для юношей, мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
7	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
8	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952Н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Интернет ресурсы:

1. minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ.
2. russwimming.ru – Всероссийская федерация плавания.
3. rusada.ru – Российское антидопинговое агентство.
4. sportschool-valday.ru – МБУДО «СШ Валдай», официальный сайт.

Список использованной литературы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005г.
2. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005г.
3. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.
4. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000г.
5. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005г.
6. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.
7. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
8. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.