Программа является нормативным документом учреждения для организации тренировочного процесса на отделении плавания. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки пловцов: основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки; преемственность средств и методов с учетом уровня подготовленности занимающихся. Представлены разработки по антидопинговому обеспечению пловцов различного возраста. Обобщены требования к профилактике травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Предложены методики оценки подготовленности психофизического состояния пловцов.

### Содержание

1ПОЯСНИТЕЛЬН	
1.1. Особачувату опромирания обпараватын мага штамаса	
1.1. Особенности организации образовательного процесса	
1.2. Характеристика вида спорта плавание	
1.3. Принципы освоения программы	
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1 Режимы и основные параметры тренировочных занятий, соревнований, этап нормативы по видам спортивной подготовки	
2.2 Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности	18
планирования	18
3. Требования к контролю за результатами соревновательной деятельности	26
4.Годовой учебный план	26
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе	30
3.2. Особенности спортивной подготовки с учетом целевой	32
направленности многолетнего тренировочного процесса	
3.3. Теоретическая подготовка	34
3.4. Организация практических занятий на основе современных	36
технологий построения спортивной тренировки	
3.5. Распределение программного материала по спортивной подготовке	38
3.5.1. Этап начальной подготовки	39
3.5.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной	49
подготовки (свыше года)	
3.5.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	53
Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах	53
(до двух лет)	
3.5.4. Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше .	64
2-х лет)	
3.5.5. Этап совершенствования спортивного мастерства	69
3.5.6. Этап высшего спортивного мастерства	71
3.6. Средства и методы психологической подготовки	
3.7. Восстановительные средства и методы	73
3.8. Мероприятия по обеспечению контроля за спортивной подготовленностью	
	75
3.8.1. Научно-методическое обеспечение	75
3.8.2. Мелико-биологическое сопровожление	77

3.8.3 Антидопинговое обеспечение	82
3.9. Организация инструкторской и судейской практики	86
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	88
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсмено	B»
	90
Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию»	92
Психофизиологическая методика контроля состояния по тесту САН	95

#### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавания» разработана и утверждена МАУ «ФОК « Красная Горка» Борского муниципального района Нижегородской области в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Плавания» (утвержден приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 г. № 41)

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Государственным Комитетом РФ по ФКиС, издательства «Советский спорт», Москва, 2004 год.

Программа рассчитана на детей возраста от 7 до20 лет и выше.

Срок реализации данной программы 10 лет и более.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 04.12.2007г №329-ФЗ (ред. От 27.12.2018) «В физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа по плаванию соответствует ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по плаванию;
- возрастные и индивидуальные особенности занимающихся при занятиях плаванием.

#### 1.1. Особенности организации тренировочного процесса

МАУ «ФОК «Красная Горка» организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время МАУ «ФОК «Красная Горка» может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 3-4 недели либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МАУ «ФОК «Красная Горка» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Расписание МАУ «ФОК «Красная Горка» определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который:

- -направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
  - -включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
  - -подлежит планированию;

-осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки. Цель программы:

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствующими сроками:

- -ежегодное планирование
- -ежемесячное планирование
- -еженедельное планирование

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- -комплектование групп и планирование тренировочных занятий
- -в зависимости от условий организации занятий и проведения соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Группы обучающихся являются основным составом секции; состав группы - постоянный

Подготовку обучающегося в плавании рассматривают как целостную систему. Рассматривая подготовку обучающегося как систему, в ней выделяют несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки рассматриваются:

- система спортивных соревнований;
- система тренировочных мероприятий;
- система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку обучающегося как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки обучающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки обучающегося. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

В программе излагается учебный материал для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и группы спортивного совершенствования (СС).

### 1.2. Характеристика вида спорта плавание

Плавание — это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. При этом, в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или

поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта».

Плавание один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет. И эту напряжённую работу надо совмещать с учёбой в школе. Такую задачу спортсмен может решить лишь совместно с высококвалифицированным тренером, владеющий передовой методикой тренировочного процесса.

Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров.

Минимальная требуемая глубина -1,0 м. Минимальная глубина в 1,35 м должна быть обеспечена на отрезке от 1м до 6 м на концах бассейна, оборудованных стартовыми тумбочками. На остальном протяжении бассейна минимальная требуемая глубина -1,0 м.

Торцевые стенки должны быть вертикальными, параллельными и образовывать прямой угол 900 с направлением плавания и с поверхностью воды. Стенки должны быть сделаны из прочного материала, быть нескользкими до глубины 0,8 м от поверхности воды так, чтобы обеспечить пловцу возможность безопасного касания и толчка на поворотах. Вдоль стенок бассейна разрешается делать выступы для отдыха. Они должны находиться на глубине не менее 1,2 м от поверхности воды и могут иметь ширину от 01, до 0,15 м. Возможно применение как внутренних, так и внешних выступов, однако предпочтительнее внутренние выступы. Все четыре стороны бассейна могут иметь сливные желоба. При наличии желобов следует учитывать возможность установки контактных щитов на торцевых стенках бассейна, выступающих на высоту 0,3 м над поверхностью воды. Желоба должны быть закрыты решеткой или сеткой.

Дорожки должны иметь ширину 2,5 м. С внешней стороны первой и последней дорожек должны быть свободные пространства шириной 0,2 м.

Разделительные шнуры в бассейне с 8 дорожками должны быть протянуты по всей длине бассейна и закрепляться на торцевых стенках анкерными болтами. Анкерные болты должны крепиться к стенкам бассейна таким образом, чтобы концы разделительных шнуров у стенок бассейна находились на уровне поверхности воды. Каждый разделительный шнур состоит из надетых на него поплавков, прилегающих друг к другу и имеющих диаметр от мин. 0.10мдо макс. 0.15 м. Цвет разделительных шнуров в бассейне должен быть следующим:

- •Два (2) ЗЕЛЕНЫХ шнура для дорожек 1 и 8
- •Четыре (4) СИНИХ шнура для дорожек 2, 3, 6 и 7
- •Три ЖЕЛТЫХ шнура для дорожек 4 и 5

Цвет поплавков у каждого из концов шнура на длине 5 м от торцевыхстенок бассейна должен быть КРАСНЫМ. Между дорожками не должно быть более одного разделительного шнура. Разделительные шнуры должны находиться в жесткой растяжке.

15-ти метровая отметка с обоих концов разделительных шнуров должна быть обозначена отличным цветом от окружающих эту отметку поплавков.

Стартовые тумбочки должны быть изготовлены из твердого материала и не обладать пружинящими свойствами. Высота стартовых тумбочек над уровнем воды –от 0.5 до 0.75 м. Площадь поверхности –

не менее 0,5 х 0,5 м. Поверхность должна быть покрыта нескользким материалом. Максимальный угол наклона не может быть более 10о. Стартовая тумбочка может иметь регулируемую колодку для упора пятки. Может быть использована специальная платформа для старта при плавании на спине. Тумбочки должны быть сконструированы так, чтобы у пловца была возможность захватывать их края спереди или с боков для скоростного старта. Если толщина стартовой платформы превышает 350,04 м, рекомендуется срезать ее, по крайней мере, на ширине 0,1 м с каждой боковой стороны и на ширине 0,4 м с передней стороны до толщины 0,03 м от поверхности платформы. По обеим сторонам стартовых тумбочек для скоростного

старта могут быть также установлены поручни. Для старта при плавании на спине должны быть установлены вертикальные и горизонтальные поручни на высоте от 0,3 до 0,6 м над поверхностью воды, как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Они должны быть параллельны стенке бассейна и не должны выступать за верхний ее край. Глубина бассейна на расстоянии от 1,0 до 6,0 м от стенки, где установлены стартовые тумбочки, должна быть не менее 1,35 м.

В 25-метровых бассейнах на следующих дистанциях (для мужчин и женщин):

Вольный стиль 50м, 100м, 200м 400м, 800 м,1500м

На спине 50м, 100м, 200м

Брасс 50м, 100м, 200м

Баттерфляй 50м, 100м, 200м

Комплексное плавание 100м, 200м, 400м

Эстафеты:

Вольный стиль 4х50м, 4х100м, 4х200м

Комбинированная 4х50м, 4х100м

Смешанная вольный стиль 4х50м

Смешанная комбинированная 4х50м

Заявочным временем могут быть результаты как установленные в 25 метровом бассейне, так и 50 метровом бассейне. Предварительные и полуфинальные заплывы могут проводиться на 10 дорожках.

Финальные заплывы проводятся только на 8 дорожках.

В 50-метровых бассейнах на следующих дистанциях (для мужчин и женщин):

Вольный стиль 50м, 100м, 200м 400м, 800м, 1500м

На спине 50м, 100м, 200м

Брасс 50м, 100м, 200м

Баттерфляй 50м, 100м, 200м

Комплексное плавание 200м, 400м

Эстафеты:

Вольный стиль 4х100м, 4х200м

Комбинированная 4х100м

Смешанная вольный стиль 4х100м

Смешанная комбинированная 4х100м

Заявочным временем могут быть результаты, установленные только в 50-метровом бассейне. Предварительные и полуфинальные заплывы могут проводиться на 10 дорожках. Финальные заплывы проводятся только на 8 дорожках.

В зависимости от возраста участников, целей и задач соревнований в них могут быть включены и другие дистанции. Для отбора спортсменов на международные и всероссийские соревнования, В $\Phi\Pi$  может устанавливать нормативы и определять соревнования, на которых эти нормативы могут быть выполнены.

Соревнования классифицируются по виду, статусу и способу проведения.

Вид соревнований: личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях результаты (очки) и места засчитываются каждому отдельному участнику. В лично-командных соревнованиях результаты и места засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом, в командных соревнованиях –только командам.

Статус соревнований:

Всероссийские соревнования: чемпионат, кубок (этап кубка), Спартакиада учащихся, Спартакиада молодежи, первенство среди юниоров и юниорок, первенство среди юношей и девушек, другие официальные соревнования

Соревнования Федерального округа: чемпионат, первенство, другие официальные соревнования.

Соревнования субъекта Российской Федерации: чемпионат, кубок (этап кубка), первенство, другие официальные соревнования.

Соревнования муниципального образования: чемпионат, первенство, квалификационные соревнования.

Соревнования спортивных организаций, клубов: чемпионат, кубок (этап кубка), первенство, квалификационные соревнования.

Вид, статус, способ проведения соревнований и программа соревнований определяются Положением о соревнованиях, которое разрабатывает организация, проводящая соревнование. Положение должно быть опубликовано не менее чем за 1 месяц до дня проведения соревнований.

Плавание требует от спортсменов высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, скоростных качеств и умения применять тактические действия во время прохождения дистанции. Во время соревнований длительная физическая нагрузка оказывает влияние на весь организм спортсмена, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки. Добиться такого рода адаптации организма и спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

#### 1.3. Принципы освоения программы

Основными показателями работы структурного подразделения спортивной подготовки МАУ «ФОК «Красная Горка» являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступлению сборных команд, результаты выступления в соревнованиях.

Важным условием успеха тренера в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общей физической подготовки;
  - увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастов групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа спортивной реализуется как территории Российской подготовки на Федерации так и за ее приделами. Программа спортивной подготовки разработана на основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральными стандартами ПО спортивной подготовке. Важным тренировочного совершенствования процесса является многолетнего антидопинговое обеспечение многолетней спортивной подготовки.

Основу программы составляют многолетние наблюдения за занимающимися и исследования, направленные на определение уровня «перспективности» юных спортсменов

на различных этапах подготовки, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует нормативного и методического совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по ПЛАВАНИЮ. Внедрение Федеральных стандартов по спортивной подготовке в практику влияет на изменение: программно-нормативных требований к уровню подготовленности на различных этапах многолетней 4 подготовки, требований физической технической подготовленности занимающихся ПО годам обучения, научно-методическому требований медико-биологическому сопровождению к тренировочной деятельности.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых, обычно, наивысшие результаты В избранном виде спорта; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов; направленность тренировки на каждом этапе подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к началась специальная тренировка; биологического возраста, В котором индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства. Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

Этап начальной подготовки. Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие контрольные испытания. Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всесторонною физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки. Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники плавания. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет. Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая И специальная физическая воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, нагрузки объёмов тренировочной видам подготовки, соревновательного опыта. Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники плавания, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики юного квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства. На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по

Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Для наиболее перспективных выпускников может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки на базе Училища сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся). Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель — по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Программа спортивной подготовки по виду спорта содержит следующие разделы: введение; нормативную часть; методическую часть; заключительные положения; приложения.

#### Основные термины

- Антидопинговое обеспечение проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- Спортсмен физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях;
- Тренер физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов; (в ред. Федеральных законов от 06.12.2011 N 412-Ф3, от 02.07.2013 N 185-Ф3)
- Спортивная подготовка тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной полготовки.

Программа разработана для подростков и юношей в возрасте с 7 до 20 лет и старше. Период освоения программы -10 лет и более.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

- Принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и контроля) в оптимальном соотношении.
- Принцип преемственности определяет системность изложенного программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных пловцов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки пловцов на весь многолетний период обучения. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Целью многолетней подготовки юных пловцов в «МАУ «ФОК «Красная Горка» являются подготовка спортсменов высокого класса, достижение высоких стабильных спортивных результатов в целях пополнения основного состава сборных Нижегородской области и Российской Федерации по плаванию, помощь выпускникам в профориентации, в выборе будущей профессии.

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по плаванию,
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья,
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства,
- воспитание морально-этических и волевых качеств личности,
- реализация здоровье сберегающих технологий через организацию теоретических занятий и практических мероприятий, направленных на закаливание обучающихся в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями.

Основные направления работы: создание системы практической деятельности по улучшению и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи, достижение обучающимися наилучших результатов в избранном виде спорта, создание системы подготовки спортсменов к спортивной деятельности, совершенствование и укрепление материально-технической базы.

Содержание деятельности: программно-методическое обеспечение тренировочного процесса, повышение профессионального мастерства педагогов, подготовка спортсменовразрядников, подготовка, проведение и участие в соревнованиях различного уровня.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание процесса в МАУ «ФОК «Красная Горка» является настоящая Программа. В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (климатические условия, наличие материальной базы и другое) администрация и педагогический совет МАУ «Фок «Красная Горка» могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

Таблица 1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по плаванию

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность Этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочной этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-4

#### 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В программе спортивной подготовки нормативная часть содержит характеристику режимов и основных параметров тренировочных занятий, этапные нормативы по видам спортивной подготовки; структуру годичного цикла спортивной подготовки; требования к контролю за результатами соревновательной деятельности; требования к технике безопасности в тренировочном процессе.

## 2.1 Режимы и основные параметры тренировочных занятий, соревнований, этапные нормативы по видам спортивной подготовки

Раздел содержит нормативные требования, характеризующие продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки (Табл.1).

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение (Табл. 2).

(14051. 2).								
	Этапы и годы спортивной подготовки							
Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания	Этап высшего		
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	спортивного мастерства		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15		
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55		
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12		
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9		

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности (Табл. 3).

Таблица 3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

TEMINIP SCHIBE HORASUTEIN COPERIORATE IDHOCTA									
	Этапы и годы спортивной подготовки								
Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования	Этап высшего			
	До года	Свыше	До двух	Свыше	спортивного	спортивного			
		года	лет	двух лет	мастерства	мастерства			
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10			
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8			
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14			
Всего									
соревнований	2-3	5-9	12-16	17-20	21-26	27-32			
за год									

На результативность спортсменов также оказывают влияние морфофункциональные показатели и особенности развития физических качеств (Табл.4).

Таблица 4 Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена по виду спорта

• Hopia						
Физические качества и телосложение	Уровень влияния					
Скоростные способности	3					
Мышечная сила	2					
Вестибулярная устойчивость	3					
Выносливость	3					
Гибкость	2					
Координационные способности	2					
Телосложение	1					

Условные обозначения

- 3 значительное влияние;
- 2 среднее влияние;
- 1 незначительное влияние.

Особенное внимание в данной программе уделяется соблюдению режимов тренировочной работы (Табл.5); требований к лицам, проходящим спортивную подготовку; объему тренировочных и соревновательных нагрузок; минимальным требованиям к обеспечению тренировочного процесса; организации индивидуальной спортивной подготовки и особенностям планирования годичного цикла подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5

	Этапы и годы спортивной подготовки							
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		(этап сп	очный этап ортивной лизации)	Этап совершенствова	Этап высшего спортивно		
	До	Свыше	До двух	Свыше	ния спортивного мастерства	го		
	года	года	лет	двух лет	мастеретва	мастерства		
Количество часов	6	9	14	20	28	32		
в неделю	0		1.	20	20	32		
Количество								
тренировок в	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14		
неделю								
Общее								
количество часов	312	468	728	1040	1456	1664		
в год								
Общее								
количество	156	156	364	468	468	468		
тренировок в год								

Обще годовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- 1) разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- 2) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 3) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 9а).

Таблица 9а

			я продолжительнос			Таблица 9а		
		спорти	спортивной подготовки (количество дней)					
№ п/ п	Виды тренировочных сборов	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Тренировоч ный Этап (этап спортивной специализац ии)	Этап начальн ой подгото вки	Оптимальное количество участников сборов		
1	2	3	4	5	6	7		
		1. Тренировочн	ые сборы по подгот	овке к соревно	ваниям			
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-			
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	Определяется		
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	организацией осуществляюще й спортивную подготовку		
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-			
		2. Спе	циальные трениров	очные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе		
2.2	Восстановительны е тренировочные сборы		Участники соревнований					

2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 д	ней, не более 2 раз	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня по, более двух с год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессиональног о образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 д	ней	,	В соответствии с правилами приёма

Участие спортсменов учреждения в физкультурных и спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий утверждаемым администрацией МАУ «ФОК «Красная Горка».

#### Порядок присвоения спортивных разрядов.

Спортивные разряды КМС и «первый спортивный разряд» присваиваются сроком на 3 года Органами исполнительной власти по представлению на спортсмена, выполнившего разряд. Спортивные разряды «второй спортивный разряд» и «третий спортивный разряд» присваиваются сроком на 3 года органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов по представлению на спортсмена, выполнившего разряд.

Спортивные разряды «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд» присваиваются сроком на 2 года Учреждением по представлению тренера.

Подробности о присвоении спортивных разрядов содержит «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации» утвержденное приказом Минспорта России от «20» февраля 2017 г. № 108 (зарегистрирован Минюстом России 21 марта 2017 г., регистрационный № 46058), в редакции приказа Минспорта России от «01» июня 2017 г. № 479 (зарегистрирован Минюстом России 28 июля 2017 г., регистрационный № 47557).

Минимальный возраст для присвоения спортивного разряда не может быть меньше возраста, установленного федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, для зачисления на этап спортивной подготовки, предусматривающий возможность участия в соревнованиях.

Положение, нормы, требования и условия их выполнения, включенные в ЕВСК, размещаются на официальном сайте Министерства спорта в информационнотелекоммуникационной сети «Интернет».

Информация о присвоении спортивных разрядов размещена на официальном Портале Министерства спорта Нижегородской области https://sport.government-nnov.ru/(страница

Министерства спорта Нижегородской области - раздел «Документы» - подраздел «Нормативно-правовые акты»).

## Минимальные требования к обеспечению спортивным инвентарем и оборудованием, а также обеспеченности объектами спорта

Таблица 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

<b>№</b> π/π	Наименование	Единица измерения	Количество изделий							
	Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь									
1	Весы медицинские штук 2									
2	Доска для плавания	штук	20							
3	Доска информационная	штук	2							
4	Колокольчик судейский	штук	10							
5	Лопатки для плавания	штук	20							
6	Мяч ватерпольный	штук	5							
7	Поплавки вставки для ног	штук	50							
8	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20							
9	Свисток	штук	4							
10	Секундомер	штук	4							
11	Скамейки гимнастические	штук	6							
12	Термометр для воды	штук	2							

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

				Ооеспече	ние спортив		1						
	Наименование					Этапь	і спортивной п	одготовки					
	спортивной Е,	Единиц	Расчетна	Этап начальной		,	УТГ		٦.	BCM			
No	экипировки	a	Я	подго	товки		7 1 1	CC		DCIVI			
J1 <u>≥</u>	индивидуально го пользования	измере ния	единица	количество	Срок эксплуатац ии	количес тво	Срок эксплуатац ии	количест во	Срок эксплу атации	количе ство	Срок эксплуат ации		
			Спорти	вная экипирові	ка передаваема:	я в индивид	уальное пользо	вание					
			На										
1	Беруши	пар	занимаю	-	-	1	1	1	1	1	1		
			щегося										
	Костюм		На										
2	(комбинезон	штук	занимаю	-	-	-	-	1	1	2	1		
	для плавания)		щегося										
	Купальник (женский) штук	10 111 111112	Ha										
3		занимаю	2	1	2	1	2	1	2	1			
			щегося										
	Обувь для		Ha										
4	бассейна	пар	занимаю	1	1	1	1	2	1	2	1		
	(шлёпанцы)		щегося										
	Очки для		Ha										
5	плавания	пар занимаю	2	1	2	2 1	2 1	2	1				
	плавания		щегося										
	Плавки		Ha										
6	(мужские)	штук	занимаю	2	1	2	1	2	1	2	1		
	(MyRCRHC)		щегося										
			Ha										
7	Полотенце	штук	занимаю	2	1	1	1	1	1	1	1		
			щегося										
			Ha										
8	Халат	штук	занимаю	-	-	-	-	1	1	1	1		
			щегося										
	Шапочка для		Ha										
9	плавания	штук	занимаю	2	1	2	1	3	1	3	1		
	плавания	плавания	плавания		щегося								

# 2.2 Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности планирования

Планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

- микроструктуру структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
- мезоструктуру структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- макроструктуру структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

**Подготовительный перио**д тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки -тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

**Переходный период** тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки.

По своей структуре тренировочный урок имеет три части – подготовительная (разминка), основная и заключительная.

При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки до года

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для вида спорта. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей

физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным.

Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки свыше года В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря. Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп до двух лет Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

#### Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп свыше двух лет

Планирование работы осуществляется в виде одноцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) или двухцикловой периодизации. В данных группах юные спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку.

Рекомендуется использовать детально разработанный годичный план подготовки, основанный на календаре соревновательных стартов (Табл.12).

Таблица 12

Примерный годичный план подготовки учащихся специализации плавание (тренировочный этап свыше двух лет)

		He1)		
№ макро цикла	Мезоцикл	Решаемые задачи	Средства подготовки	Длитель ность (нед)
I	Втягивающий	Повышение уровня физической подготовки	ОФП, кросс, упражнения для развития гибкости, плавание (I и II зоны мощности) установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования)	4

Базовый 1	Повышение уровня физической подготовленности; совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых техникотактических действий; тестирование ОФП	ОФП, СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.	4
Базовый 2	Совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых техникотактических действий; тестирование СФП, использование упражнений соревновательной направленности	СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой.	3
Этап развития спортивной формы	Повышение уровня подготовленности, совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений	СФП, увеличение интенсивности тренировки, отработка и совершенствование стартов и поворотов.	4
Этап непосредственной подготовки к главному старту	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение соревновательных результатов	СФП, плавание в IV и V зонах мощности, высокая интенсивность тренировки	3
Базовый	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки	ОФП, СФП, в плавании упражнения на технику, максимальный объем нагрузок. воспитание решительности, настойчивости, выдержки, трудолюбия.	2
Контрольно- подготовител ьный	Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	На суше упражнения на гибкость и подвижность суставов, в плавании уменьшение объема, высокая	2
Соревновател ьный	Увеличение объема соревновательных упражнений	Соревнования	1
Восстановите льный	Снижается объем специально- подготовительных и	Компенсаторное плавание, очень легкий	1

		соревновательных упражнений	бег или ходьба по лесу,					
		соревновательных упражнении	игровые виды спорта.					
			-					
			ОФП, кросс,					
			упражннения для					
			развития гибкости,					
			плавание (I и II зоны					
			мощности)					
	D=======	Повышение уровня физической	установочные	2				
	Втягивающий	подготовленности	теоретические занятия,	2				
			профилактические					
			мероприятия,					
			(диспансеризация,					
			медицинские					
			обследования).					
			ОФП, СФП,					
		Совершенствование физической,	совершенствование					
		технической, психической	техники плавания,					
		подготовленности;	тренировочная					
	Базовый 1	использование	программа	4				
	разовыи 1	тренировочных заданий с	характеризуется	4				
		большой по объему и	разнообразием средств и					
		интенсивности	большими по объему и					
		тренировочной нагрузки	интенсивности					
		ipemipeze men narpysiar	нагрузками.					
			СФП,					
			,					
			совершенствование					
			техники плавания,					
II			тренировочная					
	Базовый 2		программа					
			характеризуется					
		Широкое применение	разнообразием средств и					
		специально-подготовительных и	большими по объему и	4				
		соревновательных упражнений	интенсивности					
			нагрузками.					
			Применяются					
			практически					
			все средства,					
			рекомендуемые					
			настоящей программой.					
			* *					
	Vournous	Varnausyva amusyv	На суше упражнения на гибкость и подвижность					
	Контрольно-	Устранение отдельных		4				
	подготовител	недостатков в подготовке,	суставов, в плавании	4				
	ьный	индивидуализация подготовки	уменьшение объема,					
			высокая интенсивность					
		Повышение уровня	СФП, увеличение					
	Этап развития	подготовленности,	интенсивности					
	спортивной	совершенствования новых	тренировки,	4				
	-	технико-тактических навыков в	отработка и	4				
	формы	процессе использования	совершенствование					
		соревновательных упражнений	стартов и поворотов.					
	Этап	Повышение достигнутого	СФП, плавание в IV и V					
	непосредстве	уровня	зонах мощности,					
	нной	уровия специальной подготовленности,	высокая интенсивность	3				
	подготовки к	достижение соревновательных						
	подготовки к	Accimente copenioparendant	тренировки					

	главному старту	результатов		
	Восстанови- тельный	Снижается объем специально- подготовительных и соревновательных упражнений	Компенсаторное плавание, очень легкий бег или ходьба по лесу, игровые виды спорта.	2
Перехо	одный период	Активный отдых, поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения готовности к началу очередного макроцикла (1, 2, 3 недели). Во второй половине (4, 5, 6 недели) увеличивается количество обще подготовительных упражнений.	Физическое и особенно психическое восстановление. Сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. Спортивные и подвижные игры.	6

Примерная структура макроциклов подготовки учащихся специализации плавание (тренировочный этап свыше двух лет)

#### Макроцикл I (июнь-ноябрь)

- втягивающий мезоцикл 4 недели июнь (25, 26 недели) июль (27, 28 недели)
- базовый 1 4 недели июль (29, 30, 31 недели) август (32 неделя)
- базовый 2 3 недели август (33, 34, 35 недели)
- этап развития спортивной формы -4 недели сентябрь (36, 37, 38, 39 недели)
- этап непосредственной подготовки к главному старту 3 недели октябрь (40, 41, 42 недели)
  - базовый 2 недели октябрь (43, 44 неделя)
  - контрольно-подготовительный 2 недели ноябрь (45, 46 недели)
  - соревновательный 1 неделя ноябрь (47 неделя)
  - восстановительный 1 неделя ноябрь (48 неделя)

#### Макроцикл II (декабрь-июнь)

- втягивающий -2 недели декабрь (49, 50 недели)
- базовый 1 4 недели декабрь (51, 52 недели) январь (1, 2 недели)
- базовый 2 4 недели январь (3, 4, 5 недели) февраль (6 неделя)
- контрольно-подготовительный 4 недели февраль (7, 8, 9 недели) март (10 неделя)
- этап развития спортивной формы 4 недели март (11, 12, 13 недели) апрель (14 неделя)
- этап непосредственной подготовки к главному старту 3 недели апрель (15, 16, 17 недели)
- восстановительный 2 недели апрель (18 неделя) май (19 неделя)

Переходный период – 5 недель. Май (20, 21, 22) – июнь (23, 24 недели).

## Планирование годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

Основной принцип тренировочной работы на этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов (Табл.13).

Примерный годичный план подготовки учащихся специализации плавание (этап спортивного совершенствования)

No		совершенствования)		Длительн
макроци кла	Мезоцикл	Решаемые задачи	Средства подготовки	ость (нед)
	Втягивающий	Повышение уровня физической подготовленности	ОФП, кросс, упражнения для развития гибкости, плавание (I и II зоны мощности) установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).	4
	Базовый	Повышение уровня физической подготовленности; совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых техникотактических действий; тестирование ОФП	СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой.	4
I	Контрольно- подготовител ьный	Синтезирование качеств и навыков; совершенствование технико-тактических действий	На суше упражнения на гибкость и подвижность суставов, в плавании уменьшение объема, высокая интенсивность.	4
	Соревновател ьный	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение высоких результатов в соревнованиях	Соревнования.	1
	Восстанови- тельный	Снижается объем специально- подготовительных и соревновательных упражнений	Компенсаторное плавание, очень легкий бег или ходьба по лесу, игровые виды спорта.	1
	Базовый	Совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых техникотактических действий; тестирование СФП, использование упражнений соревновательной направленности	СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой.	4
	Контрольно-	Синтезирование качеств и	На суше упражнения на	3

	подготовител ьный	навыков; совершенствование технико-тактических действий	гибкость и подвижность суставов, в плавании уменьшение объема, высокая интенсивность.	
	Соревновател ьный	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение высоких результатов в соревнованиях	Соревнования.	1
	Восстанови- тельный	Снижается объем специально- подготовительных и соревновательных упражнений	Компенсаторное плавание, очень легкий бег или ходьба по лесу, игровые виды спорта.	2
	Втягивающий	Повышение уровня физической подготовленности	ОФП, кросс, упражнения для развития гибкости, плавание (I и II зоны мощности) Установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, Медицинские обследования).	2
II	Базовый 1	Повышение уровня физической подготовленности; Совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых техникотактических действий	ОФП, СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.	4
	Базовый 2	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки	СФП, совершенствование техники плавания, тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой.	4
	Контрольно- подготовител ьный	Широкое применение специально- подготовительных и соревновательных упражнений	На суше упражнения на гибкость и подвижность суставов, в плавании уменьшение объема, высокая интенсивность.	3

	Этап развития спортивной формы	Повышение уровня подготовленности, совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений	СФП, увеличение интенсивности тренировки, отработка и совершенствование стартов и поворотов.	4
	Этап непосредстве нной подготовки к главному старту	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение соревновательных результатов	СФП, плавание в IV и V зонах мощности, высокая интенсивность тренировки	3
	Восстанови-	Снижается объем специально- подготовительных и соревновательных упражнений	Компенсаторное плавание, очень легкий бег или ходьба по лесу, игровые виды спорта.	2
Переходный период		Активный отдых, поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения готовности к началу очередного макроцикла (1, 2, 3 недели). Во второй половине (4, 5, 6 недели) увеличивается количество обще подготовительных упражнений.	Физическое и особенно Психическое восстановление. Сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. Спортивные и подвижные игры.	6

Примерная структура макроциклов подготовки учащихся специализации плавание (этап совершенствования спортивного мастерства)

#### Макроцикл I (июль-декабрь)

- втягивающий мезоцикл -4 недели июль-август (30, 31, 32, 33 недели)
- базовый 4 недели август-сентябрь (34, 35, 36, 37 недели)
- контрольно-подготовительный 4 недели сентябрь-октябрь (38, 39, 40, 41 недели)
- соревновательный 1 неделя октябрь (42 неделя)
- восстановительный 1 неделя октябрь (43 неделя)
- базовый 4 недели октябрь-ноябрь (44, 45, 46, 47 недели)
- контрольно-подготовительный 3 недели ноябрь-декабрь (48, 49, 50 недели)
- соревновательный 1 неделя декабрь (51 неделя)
- восстановительный 2 недели декабрь-январь (52, 1 недели)

#### Макроцикл II (январь-июль)

- втягивающий -2 недели январь (2, 3) недели
- базовый 1 4 недели январь-февраль (4, 5, 6, 7 недели)
- базовый 2 4 недели февраль-март (8, 9, 10, 11 недели)
- контрольно-подготовительный -3 недели март-апрель (12, 13, 14 недели)
- этап развития спортивной формы 4 недели апрель (15, 16, 17, 18 недели)
- этап непосредственной подготовки к главному старту 3 недели май (19, 20, 21 недели)
- восстановительный 2 недели май-июнь (22, 23 недели)

Переходный период 6 недель. Июнь-июль (24, 25, 26, 27, 28, 29 недели).

# 2.3. Требования к контролю за результатами соревновательной деятельности

В настоящее время присваиваются спортивные разряды (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) и спортивные звания (мастер спорта России и мастер спорта России международного класса).

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований показанные спортсменом, включенным в группы на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

#### 3. Годовой план объема тренировочного процесса

Учебный план тренировочных занятий — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным этапам и годам обучения. В плане определены оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

На протяжении всего периода тренировочной деятельности в учреждении, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки учитывается возраст занимающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Общее количество учебных часов определено суммированием времени, отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая техническую, тактическую, теоретическую, психологическую, технико-тактическую (игровую) подготовку, участие в соревнованиях.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 52 недели занятий.

3.1 Годовой учебный план

Содержание	Этапы и (периоды) обучения								
занятий		Тренировочный	Совершенствован						
	Начальной		ия спортивного						
	Подготовки		мастерства						

	До 1 года	Св 2 лет					
			До 2 лет	Св 2 лет	До 2 лет	Свыше 2 лет	
1. Часовая нагрузка в	6	9	14	20	28	28	
неделю (час.)							
2.Общее количество	52	52	52	52	52	52	
учебных недель							
Общая физическая	149	226	258	326	364	364	
подготовка							
Специальная	80	138	193	274	531	531	
физическая							
подготовка							
Техническая	81	101	157	251	291	291	
подготовка							
Тактическая	-	-	109	166	219	219	
подготовка,							
Теоретическая							
подготовка,							
психологическая							
подготовка							
Участие в спортивных	2	3	11	23	51	51	
соревнованиях и							
судейская практика							
4.Общее количество							
учебных часов	312	468	728	1040	1456	1456	
	312	.00	, 20	10.10		1.55	

Годичный план группы начальной подготовки (до года)

10	дичный план группы н	ачаль	нои п	одгот	ОВКИ	(до г	одај							
		Час	сен	ок	но	де	ЯН	фе	ма	ап	ма	ию	ию	ав
		ы	Т	T	Я	К	В	В	p	p	й	Н	ЛЬ	Γ
1	Общая физическая	149	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12
	подготовка													
2	Специальная	80	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6
	физическая													
	подготовка													
3	Техническая	81	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	подготовка													
4	Тактическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-
	подготовка,													
	Теоретическая													
	подготовка,													
	психологическая													
	подготовка													
5	Участие в	2			1					1				
	спортивных													
	соревнованиях и													
	судейская практика													
	итого	312	25	25	26	27	27	26	26	26	26	26	25	25

Годичный план группы начальной подготовки свыше 2-х лет

		Часы	сент	ОКТ	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июль	авг
1	Общая физическая	226	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
	подготовка													

	,													
2	Специальная	138	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12
	физическая													
	подготовка													
3	Техническая	101	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8
	подготовка													
4	Тактическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	подготовка,													
	Теоретическая													
	подготовка,													
	психологическая													
	подготовка													
5	Участие в	3			1			1		1				
	спортивных													
	соревнованиях и													
	судейская практика													
	Итого	468												39
		408	37	37	38	38	39	49	40	40	40	39	39	

Го	Годичный план тренировочной группы (до 2 лет)													
		Час ы	сен т	окт	0Н Я	дек	ЯН В	фе В	ма р	апр	ма й	ию н	ию ль	авг
1	Общая физическая подготовка	258	21	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22
2	Специальная физическая подготовка	193	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	16	16
3	Техническая подготовка	157	13	13	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13
4	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	109	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9
5	Участие в спортивных соревнованиях и судейская практика	11		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Итого	728	59	60	60	60	60	61	62	62	61	61	61	61

| 59 | 60 | 60 | 60 | 61 | 62 | Годичный план тренировочной группы (свыше 2 лет)

	тодичный план тренировочной группы (свыше 2 лет)													
		Часы	сент	ОКТ	кон	дек	ЯНВ	фев	мар	апр	май	июн	июль	авг
1	Общая физическая	326	27	27	27	27	27	28	28	27	27	27	27	27
	подготовка													
2	Специальная	274	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	физическая													
	подготовка													
3	Техническая	251	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	подготовка													
4	Тактическая	166	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	подготовка,													
	Теоретическая													
	подготовка,													
	психологическая													
	подготовка													

5	Участие в	23	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1
	спортивных													
	соревнованиях и													
	судейская практика													
	Итого	1040	84										86	86
		1040		85	88	87	87	88	88	87	87	87		

Годичный план группы Спортивного совершенствования (до 2 лет)

	-r1 FJ							(7.1.						
		Часы	сент	окт	кон	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июль	авг
1	Общая физическая	364	30	30	30	30	30	30	30	30	31	31	31	31
	подготовка													
2	Специальная	531	44	44	44	44	44	44	45	45	45	44	44	44
	физическая													
	подготовка													
3	Техническая	291	24	24	24	24	24	24	25	25	25	24	24	24
	подготовка													
4	Тактическая	219	18	18	18	18	18	18	19	19	19	18	18	18
	подготовка,													
	Теоретическая													
	подготовка,													
	психологическая													
	подготовка													
5	Участие в	51	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
	спортивных													
	соревнованиях и													
	судейская практика													
	Итого	1456												121
		1430	120	121	121	121	120	120	122	122	122	121	121	

	Годичный план группы Спортивного совершенствования (свыше 2 лет)													
		Часы	сент	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	ию	ию	авг
												Н	ЛЬ	
1	Общая физическая подготовка	364	30	30	30	30	30	30	30	30	31	31	31	31
2	Специальная физическая подготовка	531	44	44	44	44	44	44	45	45	45	44	44	44
3	Техническая подготовка	291	24	24	24	24	24	24	25	25	25	24	24	24
4	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	219	18	18	18	18	18	18	19	19	19	18	18	18
5	Участие в спортивных соревнованиях и судейская практика	51	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
	Итого	1456	120	121	121	121	120	120	122	122	122	12 1	12 1	12 1

#### 4. Методическая часть

### 4.1 Требования к технике безопасности в тренировочном процессе Техника безопасности на занятиях в бассейне

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

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

#### Тренер обязан:

- 1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- 2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы, 16 человек на одного тренера.
- 3. Подавать докладную записку в учебную часть школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- 1. Тренер приходит в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- 2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- 3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
- 4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые.
- 5. Занятия в воде разрешается начинать после того, как предыдущая группа вышла из воды, смена групп в бассейне производится в присутствии тренеров.

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

- 1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
- 2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;
- 3. Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- 4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

## Техника безопасности при проведении занятий по плаванию Общие требования техники безопасности

- 1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
  - 3. При проведении занятий по плаванию избегать опасных факторов:
  - травмы при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;

- выполнение упражнений сразу после приема пищи или большой физической нагрузке;
- 4. При проведении занятий по плаванию должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом в учебную часть учреждения.
- 6. В процессе занятий обучающиеся, должны соблюдать дисциплину и порядок на тренировочных занятиях.
- 7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, подвергаются разъяснительным беседам, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### Проведение занятий

- 1. Группы занимаются под руководством и наблюдением тренеров в отведенной части бассейна.
- 2. В процессе занятий тренеры несут ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.
- 3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера, проводящего занятия.
- 4. При обучении не умеющих плавать и слабо плавающих, занятия проводятся на мелкой части бассейна, тренеры должны вести непрерывное тщательное наблюдение за занимающимися.
- 5. Первые проплывы вдоль бассейна разрешаются только по крайним дорожкам по одному занимающемуся под постоянным наблюдением тренера, который должен сопровождать плывущего по бортику до конца бассейна и обратно.
- 6. Начало первых проплывов вдоль бассейна производится только по команде тренера голосом, свистком и т.п.
- 7. Выполнять прыжок со старта разрешается только после того, как занимающийся научился проплывать не менее 25 метров.
- 8. При обучении нырянию разрешается нырять только одному занимающемуся на одного тренера, при условии с его стороны тщательного наблюдения за ныряющим до выхода его из воды.
- 9. Присутствие в помещении ванны бассейна занимающихся без тренера не разрешается. Тренеры входят в бассейн первыми и уходят после того, как все занимающиеся вышли в душевую. Уход тренеров из помещения ванны бассейна во время занятий не разрешается.
- 10. Посторонние лица, не относящиеся к занимающимся в группе, не должны допускаться к занятиям в бассейне.

#### Завершение занятий

- 1. Занятия прекращаются по сигналу тренера, который обеспечивает выход своей группы из воды, ее построение и перекличку занимающихся.
- 2. Тренеры обеспечивают своевременный уход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые.
- 3. При отсутствии тренера по болезни или другим причинам его заменяет другой тренер, назначенный администрацией.
  - 4. Тренеры несут ответственность за правильное пользование бассейном.
- 5. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровье обучающихся, тренер должен их устранить по возможности, а в случае невозможности это сделать сообщить администрации.

- 6. О всякого рода происшествиях, травмах, несчастных случаях во время занятий, тренер немедленно подать докладную записку в учебную часть школы.
- 7. Старшие тренеры и тренеры несут ответственность за все нарушения правил безопасности, занимающимися в бассейне.
- 8. Обо всех нарушениях правил безопасности и происшествиях тренеры должны сообщать в учебную часть для принятия соответствующих мер.

# 4.2. Особенности спортивной подготовки с учетом целевой направленности многолетнего тренировочного процесса

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.

Важнейший компонент спортивной подготовки — формирование личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом.

В ходе многолетней спортивной подготовки обеспечивается оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками, учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от этапа подготовки изменяется целевая направленность тренировочного процесса (Табл.14).

Средства и методы педагогического воздействия, применяемые в ходе многолетней подготовки, не должны принципиально изменять закономерности возрастного психофизического развития человека.

Целевая направленность и задачи этапов многолетней подготовки спортивного резерва

Таблица 14

целе	nanpabilennoe	Целевая	еи подготовки спортивного резерва
Этап подгот		направленность спортивной подготовки	Задачи спортивной подготовки
Началь подгот		Укрепление здоровья; начальная спортивная ориентация, выбор спортивной специализации	Овладение основами техники выполнения разнообразных физических упражнений; разносторонняя физическая подготовка; расширение функциональных возможностей организма; участие в массовых соревнованиях; гармоничное развитие личности.
Тренировочный (этап спортивной специализации)	До двух лет	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	Углубленная техническая подготовка в избранном виде спорта; общая и специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств; расширение функционального потенциала средствами общей физической подготовки; освоение объемов тренировочной нагрузок по видам подготовки, предусмотренных программой спортивной подготовки избранного вида спорта; приобретение соревновательного опыта в избранном виде спорта

			(таунинаский компонант)					
Тренировочный (этап спортивной специализации)	Свыше двух	Повышение функциональных возможностей для эффективной	(технический компонент).  Расширение функционального потенциала средствами специальной физической подготовки; совершенствование технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта; освоение объемов тренировочной нагрузок по видам подготовки, предусмотренных					
	лет	реализации техники и тактики в условиях соревновательной деятельности	программой спортивной подготовки избранного вида спорта; расширени соревновательного опыта в избранно виде спорта; формирование эмоционально-волевой готовности тренировочной и соревновательной деятельности; выполнение модельны показателей по общей и специально физической подготовленности.					
Соверш ован спортин мастер	ия вного	Максимальное развитие индивидуальных особенностей для успешной соревновательной деятельности	Углублённая индивидуализация тренировочного процесса; совершенствование различных сторон подготовленности, в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения; расширение соревновательной практики; выполнение модельных характеристик, определяющих уровень спортивного мастерства; выполнение классификационных требований МС и МСМК.					
Высш спортин мастер	вного	Максимальная реализация двигательного, психического и интеллектуального потенциала в соревновательной деятельности	Реализация индивидуальной целевой перспективной моделиразличных сторон подготовленности и мастерства спортсмена; стабильность успешных выступлений и результатов вкрупнейших всероссийских и международных соревнованиях; отбор в сборную команду России по виду спорта.					

### Основные методические положения системы подготовки спортивного резерва

Внедрение программ спортивной подготовки в практику занятий избранным видом спорта основано на основных методических принципах. К ним относятся:

**Целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивноу мастерству.** Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Ориентация на целевую направленность обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов,

организационных форм подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов (данное положение не распространяется на этап начальной подготовки).

Соразмерность развития и утилизации основных физических качеств. В соответствие с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов в соответствии с возрастными особенностями организма детей и подростков.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства. Юные спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем.

Основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход. Его использование определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

Эти положения составляют основу при разработке программы спортивной подготовки, согласно которой организуется тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Все разделы подготовки взаимосвязаны между собой.

#### 4.3. Теоретическая подготовка

В данном разделе программы приводится примерный план теоретической подготовки учащихся спортивных школ, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и тематических сообщений непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической (моральной и волевой) подготовкой как элемент практических занятий.

В таблице 15 приведен учебный план теоретических занятий учащихся на различных этапах многолетней подготовки.

Примерный план теоретической подготовки учащихся спортивных школ

Таблица 15

No			(-)	тапы по	дготовкі	И
Π/	Название темы	Краткое содержание	НΠ	ТЭ	CCM	BCM
П						
1	2	3	4	5	6	7
	Физическая	Понятие о физической культуре и				
	культура – важное	спорте; формы физической				
	средство	культуры; физическая культура как				
1	физического	средство воспитания трудолюбия,	+	+	+	+
	развития и	организованности, воли и				
	укрепления	жизненно важных умений и				
	здоровья человека	навыков				
	Правила поведения	Правила поведения в бассейне.				
2	в бассейне. Меры	Меры безопасности. Оказание	+	+	+	+
	безопасности	первой помощи				
	Личная и	Понятие о гигиене и санитарии;				
3		уход за телом; гигиенические		,		
3	общественная	требования к одежде и обуви;	+	+		
	гигиена	гигиена спортивных сооружений				
4	Влияние	Понятие физические упражнения	+	+	+	

	физических					
	упражнений на					
	организм человека					
	Рождение и					
_	развитие	T.T.				
5	избранного вида	История вида спорта	+	+	+	+
	спорта					
	D	Чемпионы и призёры				
6	Выдающиеся	Олимпийских игр,				
0	отечественные	чемпионатов мира и Европы,	+	+	+	+
	спортсмены	рекордсмены мира и Европы				
	Правила,					
7	организация и	Дистанции, программа,	+	+	+	+
_ ′	проведения	дисциплины	'	'	'	'
	соревнований					
		Сущность самоконтроля и его роль				
_	Самоконтроль в	в занятии спортом; дневник				
8	процессе занятий	самоконтроля, его формы и		+	+	+
	спортом	содержание; гигиена и режим				
		ДНЯ				
	Общая	Понятие о спортивной тренировке,				
	характеристика	её цель, задачи и основное				
9	Спортивной	содержание; основные виды	+	+	+	+
	тренировки	подготовки; роль спортивного				
	1 1	режима и питание				
	Основнию сполотво	Физические упражнения;				
10	Основные средства спортивной	подготовительные, общеразвивающие и			+	,
10	тренировки	_		+		+
	тренировки	специальные упражнения; средства разносторонней подготовки				
		Понятие о физической подготовке;				
		основные сведения о её				
	Физическая	содержании и видах; краткая				
11	подготовка	характеристика основных	+	+	+	+
	подготовка	физических качеств, особенности				
		их развития				
	Единая	•				
1.2	Всероссийская	Основные сведения о ЕВСК.				
12	спортивная	Условия выполнения требований и	+	+	+	+
	классификация	норм ЕВСК				
	Допинг и	Вред для здоровья и				
13	антидопинговый	дисквалификации в спортивной		+	+	+
13	контроль. Роль в	деятельности за применение		'	'	'
	спорте.	запрещенных препаратов				
	Положение о					
	статусе спортсмена	Статус спортсмена.				
14	спортивной	Права и обязанности.		+	+	+
	сборной команды	Лишение статуса.				
	Нижегородской					
	области					
	Демонстрация и	Фильмы о выдающихся				
15	использования	спортсменах ,иллюстрации	+	+	+	+
	кино и	техники плавания.				
	видеоматериалов,					

иллюстрирующих плавание					
В	сего часов:	12	21	15	9

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и этап многолетней подготовки, программный материал занятий следует излагать в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для индивидуального изучения с целью расширения знаний учащихся, углубленного освоения специальных знаний, относящихся к тренировочному процессу.

# 4.4. Организация практических занятий на основе современных технологий построения спортивной тренировки

Современные технологии спортивной тренировки учитывают возрастные и половые особенности, а также уровень подготовленности занимающихся.

#### Влияние сенситивных периодов

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств (Табл. 16). Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Таблица 16 Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (по Ф.П.Суслову, Ж.К.Холодову, 1997)

	Росто-весовые показатели и Возраст (лет)											
№	Росто-весовые показатели и		•		<u> </u>	зозра	ст (ле	T)				
31≥	физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост						+	+	+	+		
2	Bec						+	+	+	+		
3	Сила максимальная							+	+		+	+
4	Быстрота		+	+	+					+	+	+
5	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
6	Выносливость		+	+						+	+	+
	(аэробные возможности)		+	+						+	+	+
7	Скоростная выносливость									+	+	+
8	Анаэробные возможности											
	(гликолитические)									+	+	+
9	Гибкость	+	+	+	+		+	+				
10	Координационные				1							
	способности			+	+	+	+					
11	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Данные в таблице 16 представлены для мальчиков. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше, чем у мальчиков.

#### Влияние гендерных особенностей организма на подготовку спортсменок

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно.

Наиболее актуальным является вопрос относительно участия женщин в соревнованиях во время менструальной фазы. Суть проблемы состоит в том, что спортсменка в большинстве случаев должна участвовать в соревнованиях, а для этого надо научиться совмещать менструальный цикл с соревнованиями с таким расчетом, чтобы оказаться в самой

благоприятной фазе ОМЦ, или, несмотря ни на что, уметь хорошо соревноваться в этом далеко не оптимальном для женщин состоянии.

В структуре ОМЦ выделяют 5 фаз: менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную (Табл. 17). Наиболее высокие функциональные возможности и работоспособность характерны для постовуляторной и постменструальной фаз, самые низкие — для менструальной и овуляторной.

Характеристика фаз ОМЦ и примерное соотношение тренировочных нагрузок (по Ф.П.Суслову, Ж.К.Хололову, 1997)

Таблица 17

		Длительность	ву, ж.к.холодов Объём	
№	Фаза	(дни)	работы	Реакция организма и его состояние
		(ДПП)	(от100%)	
				Снижение силы, быстроты,
1	Менструальная	3-5	7-9	выносливости, скорости реакции.
1	писпетруальная	3-3	1-7	Повышена способность к
				кратковременной работе
				Повышенная работоспособность: к
2	Постменструальная	До 8	35-37	воспитанию выносливости,
				скорости, способности выполнять
				большие объемы нагрузки
				Снижение работоспособности,
3	Овуляторная	2-3	5-7	координации движений, быстроты,
				силы
				Наивысшая работоспособность,
4	Постовуляторная	До 14	41-43	самая лучшая переносимость
				нагрузок
				Снижение быстроты,
5	Предменструальная	2-3	7-8	выносливости, спортивных
	1 1 /			результатов

В менструальной фазе (длительность 3-5 дней) у спортсменок отмечается снижение мышечной силы, быстроты, выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость, снижаются спортивные результаты. Одновременно у них возрастает способность к кратковременной работе. В постменструальной фазе (длительность до 8 дней) увеличивается работоспособность за счет повышения выносливости и скоростных способностей. Выявлена возможность выполнения большой суммарной нагрузки. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивных результатов.

В фазе овуляции (длительность 2-3 дня) происходит снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений, затруднено проявление быстроты и силы. В постовуляторной фазе (длительность до 14 дней) у спортсменок наблюдается наивысшая работоспособность, и создаются благоприятные предпосылки к перенесению значительных физических нагрузок.

В предменструальной фазе (длительность 2-3 дня) вновь наблюдается снижение быстроты, выносливости, а, следовательно, и работоспособности, что приводит к заметному снижению спортивных результатов.

При 28-дневном ОМЦ только в течение 6-7 дней отмечается пониженная работоспособность, в остальные дни спортсменка способна выполнять значительные физические нагрузки. При построении тренировки женщин необходимо учитывать, что кратковременные интенсивные нагрузки ускоряют, а длительные – задерживают наступление менструации.

Один из возможных вариантов построения мезоцикла тренировки с учетом ОМЦ. Структура мезоцикла в зависимости от фаз ОМЦ может включать все известные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специально-подготовительный, а также: модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Первые 7 дней, начиная с 1 дня менструации (для любой продолжительности ОМЦ), состоят из 2-х фаз: восстановительной

- с 1 дня и до окончания менструации и тренировочной - после окончания менструации, (фазы сниженной работоспособности и фазы повышенной работоспособности). Этот смешанный микроцикл характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсменки к выполнению напряженной тренировочной работы. В нем рекомендуется проводить занятия, направленные на совершенствование техники, в первой его фазе применять упражнения с преимущественной направленностью на мышцы верхних конечностей.

Для рационального планирования тренировочного процесса программный материал разработан с учетом принципов, регламентирующих спортивную подготовку. К ним относятся:

#### Направленность на максимально возможные достижения

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований. А также при формировании соответствующей ментальности.

#### Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

### Индивидуализация спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности. Единство общей и специальной спортивной подготовки На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

#### Непрерывность и цикличность процесса подготовки

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

#### Возрастание нагрузок

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

# Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Распределение программного материала по осуществлению спортивной подготовки, с учетом применения необходимых средств и методов их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки в зависимости от периодов соревновательной деятельности.

#### 4.5. Распределение программного материала по спортивной подготовке

Материал для практических занятий, включенных в программу разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

#### 4.5.1. Этап начальной подготовки

# Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки (1-й год)

#### • Средства технико-тактической подготовки

- 1. Общая техническая подготовка
- Средства освоения «школы» движений
- ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55см), средним (70-80см), длинным (90-100см) шагом;
- прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйсь!», «шагом марш!», «стой!»;
- акробатика группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
- висы и упоры вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;
- лазания на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;
- равновесия стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
- обще-развивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;
- самостоятельная работа сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

# 4.6. Специальная технико-тактическая подготовка • Средства технической подготовки

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.).

Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль

туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна — захват воды и гребок до бедра, другая — выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой — правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание — на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно — выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая — у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой

баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двухударного со слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются). Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета).

Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

# • Средства тактической подготовки

Тактическая подготовка на начальном этапе сведена к минимуму. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

#### Средства физической подготовки

## а) Средства комплексного воздействия

• Общеразвивающие упражнения

#### ОРУ без предметов

1. И.п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

- 2. И.п. то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
- 3. И.п. то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
- 4. И.п. то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
- 5. И.п. лежа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
  - 6. И.п. то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
- 7. И.п. сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
- 8. И.п. сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
- 9. И.п. то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
- 10. И.п. то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
  - 11. И.п. то же, но руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
- 12. И.п. упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа «кошечка».
- 13. И.п. полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
- 14. 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.
  - 15. И.п. то же. Сгибание и разгибание туловища.
- 16. И.п. то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
- 17. И.п. то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
  - 18. И.п. то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.
  - 19. И.п. то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
  - 20. И.п. то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
  - 21. И.п. то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
  - 22. И.п. то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
- 23. И.п. упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
- 24. И.п. то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
  - 25. И.п. то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
- 26. И.п. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
- 27. И.п. то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
- 28. И.п. о.с. Вращение прямые рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед другая назад.

#### ОРУ с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

- 2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
- 3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
- 4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
- 5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
- 6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
- 7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
  - 8. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
- 9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
- 10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
- 11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
- 12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
- 13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
  - 14. «Тачка» в упоре сзади.
- 15. Стоя прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.
- 16. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
- 17. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
- 18. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

#### ОРУ с набивными мячами

- 1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
- 2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
- 3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
  - 4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
  - 5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
- 6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке поднимание рук вверх, перекладывание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
- 7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
- 8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками изза головы.
  - 9. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

- 10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
- 11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
  - 12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
- 13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
- 14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.
  - 15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.
  - 16. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
- 17. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
- 18. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

#### ОРУ без предметов (для укрепления мышц туловища)

- 1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
- 2. Лежа на груди, ладони согнутых рук упираются в пол: выпрямляя руки, прогнуться максимально, не отрывая бедер от пола.
- 3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
- 4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
- 5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
- 6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться, выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
- 7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа «кошечка».
- 8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
  - 9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.
  - Акробатические и гимнастические упражнения
- Упражнения на гибкость расслабление. Потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д. Наклоны, повороты, вращения, махи, сгибания-разгибания.
- Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются 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. Мост из исходного положения лежа на спине.

Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

• Подвижные игры

«День и ночь», «Сбей кеглю», «Попади в домик», «Дровосек», «Попади в предмет», «На задень», «Два мороза», «Белые медведи».

#### б) Средства общей физической подготовки

- Силовые (с отягощениями гантели)
- 1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
- 2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.
- 3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

- 4. Стоя прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
- 5. Стоя руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
- 6. Стоя руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоняя туловище.
- 7. Стоя или сидя руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
- 8. Стоя или сидя руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
- 9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
  - 10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
- 11. Лежа одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.
- 12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
  - 13. Лежа гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.
  - 14. Лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.
- 15. Лежа гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
- 16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.
- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через натянутую резинку (высота до 40 см), прыжки на скакалке.
- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 200 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
- Координационные. Челночный бег 3×10 метров; эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).
  - Повышающие гибкость
  - 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 голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не оторвать 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 руку 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 вперел.
- 28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.
  - Комплексного воздействия

#### Круговая тренировка

Круговая тренировка может заменить собой классическую силовую тренировку для пловцов на средние или стайерские дистанции, при постановке задачи улучшить выносливость и общую физическую подготовку. Такие задания повысят эффективность работы сердечно-сосудистой системы, силовую выносливость, чтобы успешно применить в плавании.

В круговой тренировке есть возможности варьирования (по соотношению работа-отдых, по подбору упражнений, по последовательности упражнений, по продолжительности ....).

Примерная круговая тренировка включает 14 упражнений. Время выполнения каждого упражнения — 30-40 с; время на отдых и переход к следующему — 60 с. После завершения одного цикла упражнений отдых 5 мин и переход к следующему кругу, повторяя все упражнения. Порядок упражнений на станциях:

- 1. Прыжки со скакалкой.
- 2. Подъем туловища из положения лежа.
- 3. Тяга резинового жгута.
- 4. «Планка».
- 5. Неполные приседания на одной ноге.
- 6. Выпрыгивания вверх из положения сидя.
- 7. Разгибания рук с гантелью из-за головы.
- 8. Отжимания от пола.
- 9. "Уголок" лежа на спине.
- 10. Поочередное выжимание гантелей вверх.
- 11. «Планка» с подъемом в положение упор лежа.
- 12 «Moct»
- 13. Удержание набивного мяча на вытянутых руках.
- 14. Подтягивания на перекладине.

- Средства из других видов спорта

Средства спортивных игр.

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной — по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигнал. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударять мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой -ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационное упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

# в) Средства специальной физической подготовки

- Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;
  - имитационные упражнения с амортизатором;
  - упражнения с «подвижной опорой» (упражнения на тренажерах «TRX»);
  - упражнения на «фитболах».

#### Средства психологической подготовки

#### а) Из арсенала плавания

- Для воспитания решительности. Преодоление длинных дистанций (более 200 метров)
- Для воспитания настойчивости. Упражнения «дельфином», «дельфин» в полной координации.
- Для воспитания выдержки. Плавание по заданию (только на ногах, только на руках); плавание «не любимым» способом.
- Для воспитания смелости. Прыжки в воду с бортика, стартовой тумбы, с вышки; погружение на дно бассейна, проныревания под водой.

• Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии плавания.

#### б) Средствами других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.
- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.
- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.
- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

#### Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Требований и заданий тренера, соблюдение этикета плавание, традиций спортивного коллектива.
- Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

#### Средства теоретической подготовки

#### Тема 1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности (2ч)

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь травмах при несчастных случаях.

#### Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний (1ч)

Личная гигиена занимающихся в бассейне при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

#### Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1ч)

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

#### Тема 4. Основы техники плавания и методики тренировки (1ч)

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, термины, характеризующие ошибки техники.

#### Средства соревновательной подготовки

В годичном цикле проводится 2-3 контрольных соревнования. Детские спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты и федерации плавания должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания — первенство ДЮСШ, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции), и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

# 4.7. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки (свыше года)

#### Средства технической подготовки

- 1. Общая техническая подготовка
- Средства освоения «школы движений»
- ходьба совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;
- бег совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500м, на скорость отрезки 10, 20м, челночный бег  $2\times5$ м,  $2\times10$ м, бег в сочетании с ходьбой до 600м;
- прыжки совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й;
- акробатика совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;
- висы и упоры в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;
- лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;
- равновесия стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;
- общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, мах и ногами у опоры;
- самостоятельная работа равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

#### 2. Специальная тактико-техническая подготовка

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

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

Типичные тренировочные серии:  $3-4\times200$  м,  $4-8\times100$  м,  $6-10\times50$  м, чередуя способы и темп;  $4-6\times25$  м.

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

## Средства физической подготовки

**а) Комплексного воздействия:** общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Подвижные игры – Салочки, Вызов номеров, Волки во рву, Лиса и куры, Прыгуны и пятнашки, Команда быстроногих, Салки парами. Эстафет с бегом и прыжками, встречная эстафета.

#### б) Средства общей физической подготовки

- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.
- Координационные. Челночный бег 3×10 м. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол). Подвижные игры и эстафеты.
  - Повышающие гибкость. Наклоны и повороты, вращения и махи, сгибания-разгибания.
  - Комплексного воздействия (круговая тренировка)

Время выполнения 30-40 секунд, время на отдых и переход к следующей станции 60 секунд. Отдых между кругами 5 мин. Количество кругов 2-4.

- 1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.
- 2-я станция. Прыжки через скакалку сложенную в 2 раза.
- 3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.
- 4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.
- 5-я станция. Отжимания от гимнастической скамейки.
- 6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.
- 7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».
- 8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 — наклон вперед; положить мяч на пол; 2 — выпрямиться; 3 — наклон вперед, взять мяч, 4 — и.п.

По окончанию тренировки круговым методом обязательно использовать упражнения на гибкость. Хорошая амплитуда движения в лодыжках, плечах и поясничном отделе очень важна для пловцов. Она не только снижает риск получения травмы, но и сохраняет энергию, увеличивает скорость, благодаря снижению внутримышечного сопротивления движению.

• Средства из других видов спорта

#### Средства спортивных игр

**Баскетбол.** Ловля и передача: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) — с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах — напротив стоят кегли (5-6), первые игроки в шеренгах обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны.

Броски: двумя от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в по-ставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают сзади стоящему игроку.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» — стоя в 3-4 в колоннах по 3-4 человека, линия удара 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга», «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток кеглей (80 см). Игра «Попади в кеглю» — в ворота — прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

**Волейбол.** С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах — «Покажи кулачки», «Расколи полено» — упражнение «Дровосек» (руки — одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах — передал — садись, отбил — беги в конец колонны (отбил — прием мяча снизу двумя руками).

#### в) Средства специальной физической подготовки

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

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

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

Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

• В воде. Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Вопервых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

#### Использование инвентаря и оборудования:

**Лопатки.** В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

**Гидротормозы**. В качестве относительно легкого отягощения используют 2-й купальник или футболку, для большего отягощения используют разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом.

При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

**Резиновый шнур.** Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную

резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

**Блочный тренажер.** Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

# Средства психологической подготовки Средства волевой подготовки

## а) Из арсенала плавания

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений;
  - Для воспитания выдержки. Стайерские дистанции (от 800 м и более)
  - Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.

#### б) Средствами из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
  - Для воспитания выдержки. Преодоление усталости.
  - Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

#### Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций спортивного коллектива.
- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

#### Средства теоретической подготовки

#### Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом (2ч)

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены-герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

#### Тема 2. Правила поведения в бассейне (1ч)

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

#### Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований (3ч)

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

#### Тема 4. Гигиена физических упражнений (2ч)

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

#### Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека (2ч)

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

## Тема 6. Техника и терминология плавания (2ч)

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники

#### Средства соревновательной подготовки

В годичном цикле, на этапе начальной подготовки свыше года, проводится от 3 до 6 контрольных и 2-3 отборочных соревнования.

# 4.8. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (до двух лет)

### Средства технической подготовки

#### • Кроль 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. И. п. стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
- 4. 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).
  - 5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
  - 6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
- 7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
  - 8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
  - 9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
- 10. 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).
- 11. 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.
  - 12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
- 13. 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.
- 14. 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.
- 15. 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.
  - 16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
  - 17. То же, но с движениями ног дельфином.
- 18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
  - 19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
  - 20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

- 21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- 22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- 23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- 24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений шести-, четырехи двухударной.
- 25. 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.
- 26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### • Кроль 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. То же с лопаточками.
- 7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- 8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- 9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
- 10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
  - 11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 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 на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- 15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
- 16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- 17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
  - 18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
  - 19. Плавание кролем на спине, с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- 20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

- 21. 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.
- 22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### • 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 двумятремя 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 2 гребка руками с 1 гребком ногами.
  - 18. Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 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 на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- 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 в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

#### • Дельфин

- 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
  - 3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
- 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 поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
- 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 двух ударной 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 двух ударного дельфина.
- 24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двух ударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны
- 25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, 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 или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### Средства тактической подготовки

B классическом курсе  $T\Phi B$ , в циклических видах спорта — два вида тактики: «рекордная» и «на победу».

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
  - относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

В циклических видах спорта (например, плавании, спринтерские дистанции в беге, и др.). Сходные моменты в тактическом плане характеризуются тем, что взаимодействие между партнерами возможно только в эстафетных соревнованиях. Контакт между противниками исключен. Тактика сводится к проявлению поведения на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных соревнованиях.

## Средства физической подготовки

- **а) Комплексного воздействия:** общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).
- Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.).

- Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1 и 2 года до 30 мин в чередовании с ходьбой.
- Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

#### • Акробатические и гимнастические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются 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 («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

# • Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «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 (минибаскетбол, минифутбол и др.).

# б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта (Табл.18)

Таблица 18

	Развитие общих физических качеств средствами различных видов спорта						
No	Вид спорта		Лёгкая	Спортивные	Тяжёлая		
	Средства	Гимнастика	атлетика	Игры	атлетика		
		Подтягивание на		-			
		перекладине,	Прыжки с				
		лазание по канату,	места в длину,				
		поднимание	высоту.				
		гантелей (2-3кг),	Прыжки в	Футбол	Поднимание		
1	Силовые	поднимание ног до	глубину с		гири 16кг,		
1	Силовыс	хвата руками в висе	тумбочки 30-40		штанги 25кг		
		на гимнастической	сантиметров.	Баскетбол	штанги 23кг		
		стенке. Упражнения	Тоже с				
		на гимнастических	выпрыгиванием				
		снарядах: брусья –	вверх	Волейбол			
		отжимания; канат					
		Подтягивание на					
		перекладине за 20с,		Гандбол			
2	Скоростные	сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10	Бег 30м, 60м,				
		кувырков вперед на		(комплек-			
		время		сное			
					Жим штанги		
	Повышающие	Максимальное	Бег 400м,		c		
3	,	сгибание рук в упоре	· ·	воздействие	отягощением		
	выносливость	лежа	кросс 2-3км		20%тах кол-		
					во раз		
		Стойки на голове, на	Челночный бег	на организм)			
		руках, на лопатках,	3×10м				
4	Координационные	лазание по					
		гимнастической					
		лестнице с набивным					

	1	1	T	,
		мячом,		
		переползание по		
		«пластунски»,		
		прыжки со		
		скакалкой вдвоем,		
		стоя боком, спиной		
		друг к другу		
		Упражнения с		
		гимнастической		
		резиной, с		
		гимнастической		
		палкой, на		
_	Повышающие	гимнастической		
5	гибкость	стенке. Сгибание		
		и разгибание		
		туловища на		
		гимнастическом		
		коне (ноги		
		закреплены)		

#### • Начальная лыжная подготовка

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км.

# Круговая тренировка

Время выполнения упражнения 30-40 секунд, время на отдых и переход к следующей станции 60 секунд. Отдых между кругами 5 мин. количество кругов 2-4.

- 1-я станция. Прыжки со скакалкой.
- 2-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.
- 3-я станция. Тяга резинового жгута.
- 4-я станция. Выпрыгивания вверх из положения упор присев.
- 5-я станция. Разгибания рук с гантелью из-за головы.
- 6-я станция. Отжимания от пола.
- 7-я станция. Поочередное выжимание гантелей вверх.
- 8-я станция. «Пулловер» на швейцарском мяче.
- 9-я станция. Броски медицинского мяча в парах.
- 10 -я станция. Подтягивания на перекладине.

По окончанию тренировки круговым методом обязательно выполнять упражнения на гибкость.

# в) Средства специальной физической подготовки

Силовые (Табл.19)

Таблица 19

Средства тренировки пловцов, используемые на предсоревновательном этапе с помощью кругового метода тренировки

No	Conomicanto timostratura	Укрепляемые мышечные	Подходы	Повторения
745	Содержание упражнения	группы	(кол-во)	(раз)
1	Лёжа на спине, руки на затылке, сгибание, разгибание туловища.	Прямые мышцы живота	1-2	25-50
2	И.п. Лёжа на животе, руки на затылке, максимально прогнуть спину,	Мышцы разгибающие позвоночник, квадратные мышцы поясницы	1-2	15-25
3	Жим гантелей на наклонной	Ключичная часть грудных	3	12-10-8

	скамье	мышц		
4	Тяги верхнего блока перед	Средняя часть	3	12-10-8
	собой	широчайших мышц спины		12-10-6
		Передние части		
5	Подъем рук вперёд с 1 гантелью	дельтовидных мышц,	3	12-10-8
	подвем рук вперед е ттаптелью	ключичную часть	3	12 10 0
		большой грудной мышцы		
6	Подъем гантелей в стороны в	Задняя часть	3	12-10-8
	наклоне вперёд	дельтовидной мышцы		12 10 0
7	Разгибание рук с рукояткой	Трицепсы	3	12-10-8
	верхнего блока хватом снизу	триценев		12 10 0
8	Сгибания рук со штангой	Бицепсы	3	10-8-8
	средним хватом	·		10 0 0
9	Разгибание ног на тренажере	Четырёхглавые мышцы	3	15-15-10
		бедра		
4.0	Сгибание ног лёжа на	Седалищно-подкленные		10.10.0
10	тренажёре	мышцы бедра,	3	10-10-8
	-F	икроножные мышцы		15.10
	Приведение прямой ноги на			15-10
11	низком блоке	Сгибатель бедра	2	каждой
				ногой
	Отведение прямой ноги вперёд	Четырёхглавые мышцы		15-10
12	на низком блоке	бедра	2	каждой
		, n		ногой

- Скоростные
- плавание заданных отрезков;
- задания с «форой».
- Повышающие выносливость
- плавание на длинные дистанции;
- выполнение упражнений на фоне усталости.
- Координационные
- 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.
- Развитие специализированных восприятий. Основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственновременных 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.
  - Повышающие гибкость
  - 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 голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не оторвать 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 руку 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.

#### Разминка перед соревнованиями

Разминка перед соревнованиями должна полностью подготовить организм пловцов к предстоящему старту, причем не только физически, но и психологически. Она имеет сходство с разминкой перед тренировками и включает те же компоненты: упражнения на суше, плавание с помощью ног, плавание со средней или с высокой скоростью. Различие состоит лишь в том, что разминка перед соревновательными заплывами подразумевает немногим большее число сверхкоротких отрезков, проплываемых с максимальной скоростью, а также повышенное внимание отработке стартов и поворотов.

Разминка на суше должна проводиться мягко и плавно. Избегать резких движений. Разогреть мышцы и связки, поделать упражнения на растяжку, чтобы, перед тем как начать в бассейне водную часть разминки, мышцы стали эластичными и готовыми эффективно совершать техничные движения во время плавания.

К моменту заплыва необходимо подходить в оптимальном психологическом состоянии. Иногда этому что-то мешает и спортсмен либо чрезмерно «заведен» и нервничает, либо,

наоборот, неподобающе спокоен для такого большого события. Исправить непорядок в настроении можно и с помощью плавательной разминки. Если спортсмен чрезмерно волнуется, поможет спокойное, мягкое плавание, без резких движений или серьезных усилий. Если спортсмен находится в состоянии предстартовой апатии, то, наоборот, надо проплыть некоторое количество коротких отрезков с максимальной или близкой к ней скоростью. Перед соревнованиями очень важно хорошо выспаться. При этом просыпаться надо как минимум за 3-4 ч до начала соревнований, чтобы нервная система успела активизироваться, тогда спортсмен почувствует себя в оптимальной боевой готовности, с отличным настроением, выходя на старт заплыва.

## Средства психологической подготовки

#### а) Из арсенала плавания

- Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.
- Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения.
  - Для воспитания выдержки. Отработка и совершенствование техники плавания.
- Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

#### б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.
  - Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».
- Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).
  - Для воспитания смелости. Лазание по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5кг.
- Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки

- Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.
  - Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.
- Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

#### Средства теоретической подготовки

#### Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

#### Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

#### Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

# **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях**

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т. п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

# **Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты**

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

#### Тема 6. Основы методики тренировки

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

#### Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т. п.

# Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

#### Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства

для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### Средства соревновательной подготовки

В годичном цикле на данном этапе, проводится 6-8 контрольных, 4-5 отборочных и 2-3 основных соревнования

# 4.9. Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше 2-х лет)

#### Средства технико-тактической подготовки

Упражнения на совершенствование техники, ранее изученные, с увеличением дозировки. Выполнение тактических заданий (распределение сил на дистанции), повышение темпа проплывания заданных отрезков.

# Средства физической подготовки

Развитие общих физических качеств средствами различных видов спорта

- а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)
  - б) Средства общей физической подготовки
  - Средства из других видов спорта (Табл.20).

Таблица 20

	<b>_</b>	Развитие оощих фи	зических качес		изличных видо Г	в спорта	
	Вид спорта			Другие виды			
№	Средства	Гимнастика	Лёгкая атлетика	двигательн ой деятельнос ти	Спортивн ые игры	Лыжный спорт	Тяжёлая атлетика
1	Силовые	Подтягивани е на перекладине, лазание по канату 5м с помощью ног и 4м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастическ ой стенке.	Многоско ки, тройной, пятерной прыжки	Комплекс ы круговой тренировк и. Комплекс ы с амортизат ором, эспандеро м	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол (комплекс -		Подъем штанги, рывок, толчок; упражнен ия с гантелям и, гирями, дисками от штанги. Величина отягощен ия и дозировк а упражнен ия
2	Скоростные	Подтягивани е на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на	Бег 30м, 60м, прыжок в длину	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон	воздейств и е на организм)	Прохожд ение дистанци и 500м, 1000м на скорость	изменяет ся в зависимо сти от задач общей физическ ой подготов ки.

		спине за 20с				
3	Повышающ ие выносливост ь	Максимально е сгибание рук в упоре лежа	Бег 400м, 800м, 1500м, 2000м, кросс 2- 3км	Кроссовый бег по пересечен ной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.	Прохожд ение дистанци и до 5 км	
4	Координаци	Боковой переворот, рондат	Челночн ый бег 3×10м	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы — поочередн ые наклоны вперед, одновреме нные наклоны в сторону, приседани я, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижны е игры, эстафеты		
5	Повышающ ие гибкость	Гимнастичес кий мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастическ ой палкой, скакалкой.	Имитация метатель ных движений	Упражнен ия на расстягива ние и расслаблен ие мышц		

Круговая тренировка с заданным количеством повторений

	Круговая тренировка с заданным количеством повторений						
No	Содержание упражнения	Укрепляемые мышечные	Подходы	Повторения			
		группы	(кол-во)	(раз)			
1	Лёжа на спине, руки вытянуты за голову, сгибание и разгибание туловища, одновременно поднимая прямые ноги и плечи в положение «угол»	Прямые мышцы живота	1-2	25-50			
2	И.п. Лёжа на животе, руки на затылке, максимально прогнуть спину,	Мышцы разгибающие позвоночник, квадратные мышцы поясницы	1-2	15-25			
3	Жим гантелей на наклонной скамье	Ключичная часть грудных мышц	3	12-8-8			
4	Тяги верхнего блока узким хватом	Широчайшие мышцы спины, большая круглая мышца	3	12-8-8			
5	Жим штанги с груди сидя	Передняя и средняя часть дельтовидной мышцы, ключичная часть грудной мышцы	3	12-8-8			
6	Подъем гантелей в стороны в наклоне вперёд	Задняя часть дельтовидной мышцы	3	12-10-8			
7	Стоя, руки вверху, сгибание и разгибание разгибание рук в локтевом суставе назад с набивным мячом	Трицепсы	3	12-8-8			
8	Сгибания рук со штангой средним хватом	Бицепсы	3	10-8-8			
9	Выпады со штангой на плечах	Четырёхглавые мышцы бедра, большая ягодичная мышца	3	10-8-8			
10	Приведение прямой ноги на низком блоке	Седалищно-подколенные мышцы бедра, икроножные мышцы	3	10-8-8 каждой ногой			
11	Подъем на носки, стоя со штангой на плечах	Икроножные мышцы	3	10-10-10			
12	Наклонный жим ногами на тренажёре	Четырёхглавые мышцы бедра	3	10-10-8			

## в) Средства специальной физической подготовки

• Силовые – комплекс упражнений предыдущего периода с увеличением дозировки Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). На принадлежность упражнения к

той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции (Табл. 22).

Таблица 22

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

Таблица 23

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

№	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	менее 30 с	пульс не учитывается	не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5-15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	более 30 мин	1-2	менее 4	более 2000

Таблица 24

Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов

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

#### Разминка перед соревнованиями

Строится также как, в предыдущем периоде подготовки.

#### Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

#### а) Из арсенала плавания

- Для воспитания настойчивости. Выполнение упражнений, доведение до эталонной техники плавания, стартов и поворотов до совершенства.
- Для воспитания выдержки. Выполнение с полной самоотдачей всех тренировочных заданий, выполнение полного объема тренировки.

#### б) Из других видов деятельности

- Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи
- Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.
  - Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.
- Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

- Совершенствование способности пловца соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).
- Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед пловцами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с пловцами других клубов.
- Совершенствование положительных личностных качеств в условиях руководства младшими пловцами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

# Средства теоретической и методической подготовки

# Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

# Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

#### Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

#### Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т. п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

#### Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

#### Тема 6. Основы методики тренировки

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за

развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

#### Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т. п.

# Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

#### Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

# Средства соревновательной подготовки

В годичном цикле проводится 9-10 контрольных, 5-6 отборочных и 3-4 основных соревнования.

#### 4.10. Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Средства технической подготовки

Ранее изученные упражнения, моделирование условий, приближенных к соревновательным.

#### Средства тактической подготовки

Решение поставленных тактических задач.

#### Средства физической подготовки

- **а) Комплексного воздействия**: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)
  - б) Средства общей физической подготовки

Средства из других видов спорта (Табл.25, 26).

Таблица 25

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта (этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения)

№	Вид спорта Средства	Гимнастика	Лёгкая атлетика	Спортивн ые игры	Лыжный спорт	Тяжёлая атлетика
		Подтягивани	Прыжков	Футбол		Толчок штанги
		е на	ые			двумя руками,
		перекладине,	упражнен			жим штанги лежа
		сгибание рук	ия с	Баскетбол		на спине,
1	Силовые	в упоре на	отягощен			поднимание штанги
		брусьях,	иями рук,			на грудь,
		лазание по	НОГ	Волейбол		упражнения с гирями
		канату без	(утяжели			весом
		помощи ног	тели 0,5-1			16кг, 32кг,

	T			Б б		
			кг)	Гандбол		дисками от штанги
2	Скоростные	Подтягивани е на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20с,	Бег 30м, 60м, 100м	(комплекс	Гонки 500м, 1000м	
3	Повышающ ие выносливост ь	Прыжки на скакалке	Бег 400м, 800м, 1500м, 2000м, кросс 2- 3км	воздейств и е на	Гонки 3-5км	
4	Координаци онные	Переворот на одной руке. Подъем разгибом с плеч	Челночн ый бег 3×10м	организм)		
5	Повышающ ие гибкость	Упражнения у гимнастическ ой стенки	Барьерны й бег			

Таблица 26 Развитие физических качеств средствами других видов спорта (этап совершенствования спортивного мастерства 2-3 года обучения)

№	Вид спорта Средства	Гимнастика	Лёгкая атлетика	Спортивны е игры	Тяжёлая атлетика
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, многоскоки, тройной, пятерной прыжки	Футбол  Баскетбол  Волейбол	Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20с, опорные прыжки через коня	Бег 30м, 60м, 100м	Гандбол	
3	Повышающ ие выносливост ь	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без помощи ног — все на максимум.	Бег 400м, 800м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности	ное воздействи е	
4	Координаци онные	Сальто вперед, назад, подъем	Челночный бег 3×10м	на организм)	

		разгибом, перевороты в стороны	
5	Повышающ ие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; амортизатором; на растягивание	Кувырки в длину, в высоту, сальто

Круговая тренировка (ранее выполняемые комплексы с повышением дозировки упражнений и увеличением количества кругов).

# в) Средства специальной физической подготовки

Ранее выполняемые упражнения с увеличением объема и интенсивности.

#### Средства психологической подготовки

В группах спортивного совершенствования основными направлениями психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само регуляции эмоциональных состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

#### 1 год обучения

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий плаванием.

#### Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

# 2-3 год обучения

#### Средства волевой подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний пловца. Методы снижения ответственности — снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми пловцу предстоит встретиться в соревнованиях.

# Средства нравственной подготовки

- Социальная среда и формирование у пловцов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.
- Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

# Средства теоретической и методической подготовки

Расширение ранее изученных знаний.

#### Средства соревновательной подготовки

В годичном цикле на этом этапе проводится 10-12 контрольных, 6-8 отборочных и 5-6 основных соревнований.

#### 3.4.6. Этап высшего спортивного мастерства

#### Средства технической подготовки

Совершенствование ранее изученных технических элементов.

#### Средства тактической подготовки

Совершенствование ранее изученных тактических элементов.

# Средства физической подготовки

- **а) Комплексного воздействия:** общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки)
  - б) Средства общей физической подготовки

Ранее изученные упражнения с повышением объема и интенсивности.

в) Средства специальной физической подготовки

Ранее изученные упражнения с повышением объема и интенсивности.

#### Средства психологической подготовки

Ранее используемые средства с акцентом на индивидуализацию.

# Средства теоретической и методической подготовки

Расширение ранее изученных знаний.

#### Средства соревновательной подготовки

В годичном цикле на этом этапе проводится 9-10 контрольных, 6-8 отборочных и 12-14 основных соревнования.

#### 4.11. Средства и методы психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена — важная часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном (до двух лет) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплинированности, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов (двигательная память, концентрация внимания).

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (свыше двух лет) годы обучения, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

**Основные средства психологической подготовки спортсмена** – вербальные (словесные) и комплексные,

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и идеомоторные упражнения.

**Методы психологической подготовки спортсменов** делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания личности спортсмена. Рациональное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Рациональный выбор и успешное применение методов воспитания в спортивной подготовке, зависят:

- от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

– во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

– во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность тренера должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

**Методы убеждения** нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

**Методы приучения** ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

**Метод поручения** заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Эффективность заключается в единстве действий тренера и спортсменов, единстве воспитания и самовоспитания. При этом, воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственные качества и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

#### 4.12. Восстановительные средства и методы

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок (Табл. 27).

Таблица 27 Восстановительные средства на этапах многолетней подготовки спортивного резерва

Этапы	Класс	пах многолетней подготовки спортивного резерва
подготовки	средств	Средства и методы
Начальной подготовки	Педагогические, медико- биологические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.

		Постоянство времени тренировочных занятий,	
		учебы, работы и отдыха.	
		Рациональное использование индивидуальных и	
		коллективных форм работы.	
		Ограничения тренировки и соревнований при	
		наличии заболеваний, острых и хронических	
		травм.	
		Учет индивидуальных особенностей юных	
		спортсменов.	
		Рациональное питание.	
		Гидропроцедуры.	
		Массаж.	
		Витаминизация.	
		Соответствие содержания подготовки этапу	
		многолетней подготовки.	
		Планирование нагрузки и построение процесса	
		подготовки микро и макро структуре	
		тренировочного процесса.	
		Двигательные переключения в программах	
		занятий и микроциклов.	
		Рациональная разминка и заключительная часть	
		тренировочных занятий и соревнований.	
		Режим жизни и спортивной деятельности.	
	Педагогические	Условия для тренировки и отдыха.	
	педагогические	Рациональное сочетание учебы с занятиями	
		спортом.	
		Постоянство времени тренировочных занятий,	
		учебы, работы и отдыха.	
		Рациональное использование индивидуальных и	
		коллективных форм работы.	
Тренировочный		Ограничения тренировки и соревнований при	
совершенствования		наличии заболеваний, острых и хронических	
спортивного		травм.	
мастерства и		Учет индивидуальных особенностей юных	
высшего		спортсменов.	
спортивного	Медико-	Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня,	
мастерства		сауна.	
		Массаж – классический (восстановительный,	
		общий), сегментарный, вибрационный,	
		подводно-струевой и другие.	
		Физические средства: электростимуляция,	
	биологические	ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия,	
		электрофорез, магнитотерапия,	
		электроакупунктура, ингаляция и другие.	
		Фармакологические:	
		БАД: витамины, минералы, адаптогены,	
		иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие.	
	Психологические	Психотерапия;	
		Вербальные методы: самонастройка и другие.	
		Аппаратные: акупунктура (электроакупунктура),	
		электросон, электростимуляция и другие.	
		Комплексные: психогигиена, психологическая	
		разгрузка, комфортные условия быта,	
		психопрофилактика, психорегулирующая	
		поилопрофилактика, поилоры улирующая	

тренировка.	
-------------	--

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

# 4.13. Мероприятия по обеспечению контроля за спортивной подготовленностью спортсменов

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях развития спорта во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество тренировочного процесса.

Это раздел программы подробно описан в Нормативной части и включает: комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и техникотактической подготовки учащихся.

Организация и методические указания по проведению педагогического тестирования описаны в разделе 2.7.1.

Задачи, методы и организацию медико-биологического обследования рассматриваются в разделе 2.7.2.

Мероприятия по обеспечению контроля за спортивной подготовленностью должны проводиться систематически, учащиеся предварительно должны быть предупреждены о критериях оценки уровня подготовленности.

## 4.13.1. Научно-методическое обеспечение

Организация научно-методического обеспечения спортивной подготовки направлена на повышение эффективности управления процессом подготовки за счет применения научных технологий; получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности и на основе этой информации разработки изменений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение включает в себя: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок; обследование соревновательной деятельности; поэтапные комплексные и текущие обследования.

Основу научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва составляет педагогический контроль.

## Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке спортсменов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Комплексность педагогического контроля достигается только тогда, когда регистрируются две группы показателей:

- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
  - показатели тренировочных и соревновательных воздействий.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других методов и тестов.

Выделяют следующие группы тестов:

- 1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.
- 2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание: например, комплекс контрольных упражнений по ОФП может включать следующие тесты:
- Бег на 30 м. Выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места. Проводятся на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3x10 м. Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегает до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).
- Подтягивание на перекладине из положения виса. Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Бег на 400, 500, 800 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0.1 с.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени со гнуты. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна. Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние).

5. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

**Организация контроля за подготовленностью юных спортсменов** Исходя из задач управления подготовкой юных спортсменов, различают виды контроля:

Оперативный контроль — используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических действий в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

**Текущий контроль** — связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

• Этапный контроль – связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

**Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями** Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

- 1) Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.
  - 2) Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки в учреждении проводится тестирование в соответствии с планом комплектования, утвержденным тренерским советом МАУ «ФОК «Красная Горка». Тестирование проводится до подачи списков на утверждение в методический отдел МАУ «ФОК «Красная Горка».

Нормативы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки (Табл. 5, 6, 7, 8).

Нормативная часть программы спортивной подготовки также должна содержать мероприятия по системе контроля и зачетные требования. Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать (Табл. 5, 6, 7, 8)

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

## 4.13.2. Медико-биологическое сопровождение

Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки направлено: на оценку состояния здоровья, на определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, на определение его функциональной подготовленности. Основой медико-биологического сопровождения является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях с регистрацией физиологических показателей.

**Углубленное медицинское обследование** юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

**Этапное обследование** проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача — оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов могут проводиться ближе к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной

интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели.

**Текущий контроль** проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель — выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

- 1. Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.
- 2. Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.
- 3. При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.). При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.
- 4. Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается какое, воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

**Контроль за состоянием здоровья юных спортсменов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок** позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (Табл. 28) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 28

Признаки	Степень утомления		
усталости	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Ormania rentri	Небольшое	Значительное	Резкое покраснение
Окраска кожи	покраснение	покраснение	или побледнение
		Большая (плечевой	Очень большая,
Потливость	Небольшая	пояс)	появление соли на
		пояс)	висках, на майке
			Резко учащенное,
			поверхностное с
			отдельными
	Учащенное,		глубокими вдохами,
Дыхание	' '	Сильно учащенное	сменяющимися
	ровное		беспорядочным
			дыханием
			(значительная
			одышка)
		Неуверенный шаг,	Резкие покачивания,
Движение	Движение Быстрая походка		отставания при
		покачивание	ходьбе, беге
		Неточность в	Замедленное
	Хорошее,	выполнении команды,	выполнение команд,
Внимание	безошибочное	ошибки при перемене	воспринимаются
	выполнение указаний	направлений	только громкие
		передвижения	команды
		Жалобы на усталость,	Жалобы на те же
Самочувствие	Никаких жалоб	боли в ногах, одышку,	явления. Головная
Camo Tyberbne	TIMARMA MAJOU	сердцебиение	боль, жжение в груди,
		обрадовнение	тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Комплексность контроля достигается в процессе измерения и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (Табл. 29).

Комплексный контроль на этапах многолетней подготовки спортивного резерва

Таблица 29

комплексный контроль на этапах многолетней подготовки спортивного резерва		
Этапы	Подсистемы	Средства и методы
подготовки	контроля	-L -V
Начальной подготовки	Педагогический, медико- биологический	Педагогические наблюдения и педагогические тестирования позволяют оценить способности и возможности юного спортсмена, определить пути обучения и воспитания в соответствии с его индивидуальными особенностями. При составлении комплекса тестов учитываются половые и возрастные особенности, уровень физической подготовленности и спортивная специализация юных спортсменов. Основные показатели тестовых испытаний измеряются в метрах, сантиметрах, секундах и т.д. Это дает возможность широко использовать тот инвентарь, который имеется в наличии — секундомеры, рулетки, простейшие приспособления. Применять

		сложную аппаратуру в массовых исследованиях
		нецелесообразно.
		Результаты в тестировании в значительной
		степени зависят и от формы организации
		контрольного занятия. На спортивно-
		оздоровительном и этапе начальной подготовки
		тестирование должно проводиться в игровой
		форме или в форме массовых соревнований.
		Медико-биологический контроль осуществляется
		врачом спортивной школы и специалистами
		врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное
		медицинское обследование спортсмены проходят два
		раза в год, как правило весной и осенью.
		Медицинское обследование включает: анамнез;
		врачебное
		освидетельствование для определения уровня
		физического развития и биологического созревания;
		электрокардиографическое исследование;
		клинический анализ крови и мочи; обследование у
		врачей-специалистов:
		хирурга, невропатолога, окулиста,
		оториноларинголога, дерматолога, стоматолога,
		гинеколога (для девушек).
		В случае необходимости, по медицинским
		показаниям, организуется дополнительная
		консультация у других специалистов.
		Тестовые процедуры педагогического контроля
		выбираются с учетом конкретно решаемых
		экспериментальных задач и включают:
		педагогические наблюдения, педагогическое
		тестирование, стенографию, видеосъемку,
		хронометрию,
		динамометрию, анализ параметров тренировочной и
		соревновательной нагрузки.
		Специфика двигательной деятельности и
		направленности тренировочного процесса
	П	определяют требования к функциональной
	Педагогический,	диагностике спортсменов.
Т.,	в том числе	Комплексная оценка результатов медико-
Тренировочный	биомеханический,	биологического обследования предполагает:
(специализации)	медико- биологический,	- оценку состояния здоровья спортсменов. При этом
		выделяют: здоровых, практически здоровых, с
	психологический	отклонениями в состоянии здоровья или
		заболеваниями, которые хорошо компенсированы и
		вне обострения не ограничивают выполнение
		тренировочной работы; с заболеваниями,
		требующими лечения и ограничивающими
		тренировочный процесс, и, наконец, с
		заболеваниями, требующими кратковременного или
		длительного отстранения от занятий спортом;
		- оценку уровня функционального состояния
		физиологических систем организма спортсмена в
		состоянии мышечного покоя, при выполнении
		тестирующей нагрузки и в период восстановления. В

		этом разделе изучаются показатели
		электрокардиограммы, центральной и
		периферической гемодинамики, нервно-мышечного
		аппарата, нервной системы и анализаторов,
		внугренней среды организма, что позволяет судить о
		нормальной или измененной их функции и дать
		оценку уровня функционального состояния
		различных систем и возможных пределов их
		активизации в условиях интенсивной работы;
		- оценку особенностей энергетического метаболизма
		в процессе выполнения тестирующих нагрузок
		различной мощности;
		- оценку совершенства координации различных
		функций организма в процессе обеспечения
		мышечной деятельности, которая является
		важнейшим компонентом высокой
		работоспособности.
		В практике психологического контроля применяются
		методики диагностики нейродинамических,
		психодинамических и личностностных особенностей
		спортсменов. Основными методами являются:
		анкетирование, психологическое тестирование.
		Тестовые процедуры педагогического контроля
		выбираются с учетом конкретно решаемых
		экспериментальных задач и включают:
		педагогические наблюдения, педагогическое
		тестирование, стенографию, видеосъемку,
		математическое
том числе		моделирование, биомеханическое моделирование,
		анализ параметров тренировочной и
		соревновательной нагрузки.
	Применяется широкий комплекс медико-	
	билогических методов: пульсометрия,	
		электрокардиография, поликардиография,
	Педагогический в том числе, биомеханический, медико-	эхокардиография, спирометрия, пневмотахометрия,
		гониометрия, антропометрия, эргометрия,
Совершенствования		функциональные пробы и тесты, биотесты
спортивного и		(гормонального и биохимического и иммунного
высшего	биологический,в	статуса) и другие методы.
спортивного	том числе,	Унифицированный, стандартный набор методик
мастерства	биохимический,	диагностики нейродинамических свойств
	психологический	спортсменов должен быть ориентирован на
		регистрацию следующих показателей
		нейродинамики: сила нервной системы, подвижность
		процесса возбуждения, торможения, баланс
		внешнего возбуждения и торможения, баланс
		внутреннего возбуждения и торможения,
		функциональная подвижность зрительного
		анализатора. С этой целью применяются
		компьютеризированные диагностические
		комплексы, объединяющие следующие методики:
		«теппинг-тест», анализ сенсомоторных реакций на
		простые и сложные раздражители, реакции выбора,
		КЧСМ, РДО.
<u> </u>	<u> </u>	) / F1

	Для диагностики психодинамических спортсменов рекомендуется применять 16-факторный опросник Кеттела и др.
--	---

## Требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

## 4.13.3 Антидопинговое обеспечение

Антидопинговое обеспечение — комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование у спортсменов знаний о недопустимости применения допинга в спортивной подготовке, вредном воздействии допингов на организм, степени ответственности за использование запрещенных препаратов и методов.

У всех спортсменов, независимо от возраста необходимо формировать осознание факта, что допинг противоречит духу спорта и подвергает опасности здоровье спортсмена.

# Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами до 12 лет

Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; игра «Карусель»; интерактивный тест; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Агрессивное поведение» (с 9 лет); игра «Толкалки» (с 9 лет); игра «Датский бокс» (с 10 лет); игра «Ворвись в круг» (с 8 лет); упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Заветные желания»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

# Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами старше 12 лет

Используются занятия в виде: бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике. Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики:

- проблема применения допинга;
- история применения допинга в спорте и борьбы с ним;
- основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
  - список запрещенных препаратов;
  - биологические активные добавки в споте;
  - последствия применения допинга;
  - процедура тестирования спортсменов; 94
- разрешение на терапевтическое использование запрещенных в споте субстанций и методов;
  - антидопинговая программа «Честный спорт»;
  - санкции за нарушение антидопинговых правил в системе Москомспорта;
  - список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

## Методические рекомендации по антидопинговой пропаганде среди занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «Фэйр Плей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
  - обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

## Тематика занятий по антидопинговой пропаганде Раздел 1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте Тема 1. Основы управления работоспособностью спортсмена

Лекиионные занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Факторы, зависящие от внутренних органов, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

# **Тема 2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике**

Лекционные занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормональноактивные препараты; коферменты, витаминопо-добные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием. Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

### Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

## **Тема 3.** Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям *Лекционные занятия*

Фармакологическое обеспечение периодов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

### Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

## Раздел 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов Тема 1. Характеристика допинговых средств и методов

Лекционные занятия

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

#### Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

## **Тема 2. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов** Лекци*онные занятия*

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

## **Тема 3. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций**

## Лекционные занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

### Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

## Раздел 3. Антидопинговая политика и ее реализация Тема 1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Лекционные занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала.

## Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

## **Тема 2. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля** *Лекционные занятия*

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

## Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

## Тема 3: Руководство для спортсменов

## Лекционные занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор

проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

## Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

- 1. Антидопинговый кодекс
- 2. Антидопинговые правила
- 3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
- 4. Процедурные правила допинг-контроля
- 5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

## 4.14. Организация инструкторской и судейской практики

Одной из задач, решаемых в процессе спортивной подготовки, является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; под контролем тренера проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

## 4.Система контроля и зачетные требования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)		
физическое качество	Юноши	Девушки	
	Бросок набивного мяча 1 кг	Бросок набивного мяча 1 кг	
Скоростно-силовые	(не менее 3,8 м)	(не менее 3,3 м)	
качества	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м	
	(не более 10,0 с)	(не более 10,5 с)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад	Выкрут прямых рук вперёд-назад	
1 иокость	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении	

При переходе юного спортсмена на очередной этап подготовки необходимо учитывать его состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень спортивных результатов, паспортный и биологический возраст.

В каждом конкретном случае на основе учета данных комплексного контроля определяется готовность юного спортсмена к выполнению возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок на очередном этапе многолетней подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

	1 1 \ 1	1 1	
Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)		
физическое качество	Юноши	Девушки	
	Бросок набивного мяча 1 кг	Бросок набивного мяча 1 кг	
Скоростно-силовые	(не менее 4,0 м)	(не менее 3,5 м)	
качества	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3х10 м	
	(не более 9,5 с)	(не более 10,0 с)	
	Выкрут прямых рук вперёд-назад	Выкрут прямых рук вперёд-назад	
Гибкость	(ширина хвата не более 60 см)	(ширина хвата не более 60 см)	
	Наклон вперёд стоя на возвышении	Наклон вперёд стоя на возвышении	
Техническое	Обяратан ная тахиннаская программа	Обязотон ноя тохинизокоя программа	
мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)		
физическое качество	Юноши	Девушки	
	Бросок набивного мяча 1 кг	Бросок набивного мяча 1 кг	
	(не менее 5,3 м)	(не менее 4,5 м)	
Скоростно-силовые	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м	
качества	(не более 9,5 с)	(не более 10,0 с)	
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	
	(не менее 170 см) (не менее 155 см)		
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине	
Силовые качества	(не менее 6 раз)	(не менее 4 раз)	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад	Выкрут прямых рук вперёд-назад	
ТИОКОСТЬ	(ширина хвата не более 45 см)	(ширина хвата не более 60 см)	
Техническое		Обяротони моя томинирокоя программа	
мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
- 2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
- 3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
- 4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
- 5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
- 6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983
- 7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
- 8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
- 9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977
- 10. М. Брукс Подготовка юных пловцов М., Евро-менеджемент, 2018
- 11. Д. Сало, С. Риуолд Совершенная подготовка для плавания М., Евро-менеджемент, 2015
- 12. В.Н. Платонов Спортивное плавание: путь к успеху Советский спорт, 2012
- 13. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002
- 14. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Москва. Советский спорт. 2012г.
- 15. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» М., 2012. 40 с.
- 16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М.Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
- 17. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж.Булгакова. М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 18. Викулов А.Д. Плавание / А.Д.Викулов. М.: Владос-пресс, 2003.
- 19. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д.Зернов, И.М.Кошкин, С.М.Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 20. 8. Макаренко Л.П. Юный пловец / Л.П.Макаренко. М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. 4-е изд. СПб.: Издательство Лань, 2005. C. 108.
- 22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999. 319 с.

- 23. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
- 24. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И.Т.Выходец, Е.В.Иконникова, Е.В.Антильская. М.:2013. 55 с.
- 25. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. М.: 102 Советский спорт, 2005. 232 с.
- 26. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М., Физкультура и спорт, 2001.
- 27. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. М.: Советский спорт, 2005. С. 314.
- 28. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ утверждённые Президиумом Всероссийской федерации плавания 29 ноября 2014 года.
- 29. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 41 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание".
- 30. 20. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. М.: 4 Филиал Воениздата, 1997. С. 118-133.
- 31. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

## Перечень интернет ресурсов

- 1. http://swim-video.ru
- 2. http://swim7.narod.ru
- 3. http://fleshscanner.ru
- 4. https://www.goswim.tv
- 5. http://plavaem.info
- 6. http://ped-kopilka.ru
- 7. http://www.anti-doping.ru/

## Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов» (И.П.Волков, А.Л.Меньщикова, 1989)

В методике предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1-2 часа до соревнований или ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов опроса помогают выявить меру субъективной реакции спортсмена на соревновательный стресс.

## Инструкция

Первый вариант: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов при восприятии различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опыта оценкой в баллах от 0 до 5».

Второй вариант: «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5». Инструкция для ретроспективной оценки: «Прежде всего, вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на вас предложенных в таблице суждений по биполярной шкале. Работайте самостоятельно».

### Опросный лист

No	Факторы публичности соревнований	Оценка
1	А. соревнования проходят в своем городе	
1	Б. соревнования проходят в чужом городе	
2	А. на трибунах много зрителей	
2	Б. на трибунах мало зрителей	
3	А. зрители ведут себя активно и шумно	
3	Б. зрители ведут себя сдержанно	
4	А. зрители (пресса) ждут от меня результата	
4	Б. зрители (пресса) не ждут от меня результата	
5	А. на старте я хорошо различаю лица	
3	Б. на старте я никого не замечаю	
6	А. на трибунах есть друзья, родные, близкие	
U	Б. на трибунах нет друзей, родных, близких	
7	А. судьи внимательны ко мне	
/	Б. судьи не выделяют меня из участников	
8	А. я настраиваюсь на борьбу за место	
0	Б. я настраиваюсь на личный результат	
9	А. соперники мне хорошо известны	
<i>)</i>	Б. соперники мне плохо известны	
10	А. тренер внимательно наблюдает за мной	
10	Б. тренер специально следит за мной	

## Шкала бальной оценки факторов публичных соревнований

Высшая степень позитивного	5 4 3 2 1 0 -1 -2 -3 -4 -5	Высшая степень негативного
влияния (+)	Не влияет	влияния (-)

#### Анализ и интерпретация результатов

После заполнения протокола экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе, которые оцениваются максимально большими баллами (4-5 баллов). Это — опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1-2 балла), — это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, — это отношения к факторам, оказывающим вероятностное сенсибилизирующее влияние на психику спортсменов и часто выпадающим из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревнований.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на два возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) персонифицированный (конкретно-образный) тип восприятия («На старте я хорошо различаю лица вокруг»); и 2) неперсонифицированный (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («На старте я никого не замечаю»). Первый тип восприятия является показателем распределенного произвольного внимания с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип — показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

## Завершение работы

Занятие может завершиться групповой дискуссией по проблеме отношения к соревнованию, что обладает психотренирующим воздействием на психику спортсменов.

## **Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию»** (по Ю.Л.Ханину, 1989)

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом пред соревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответ «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта, а также регистрационный бланк.

## Инструкция

«Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

## Шкала «Отношение к предстоящему преследованию»

- 1. Я готов показать высокий результат.
- 2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
- 3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
- 4. Я боюсь подвести команду.
- 5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
- 6. На этих соревнованиях будет много равных соперников,
- 7. Это очень важные для меня соревнования.
- 8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
- 9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
- 10. Я плохо знаю своих соперников.
- 11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
- 12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует на-строиться на предстоящие соревнования.
- 13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
  - 14. Я не боюсь своих соперников.
  - 15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
- 16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).
  - 17. Я доволен результатом последних соревнований.
  - 18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
  - 19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
  - 20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех..
  - 21. Я уверен в своих силах.
  - 22. Я уже выигрывал у своих соперников.
  - 23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
  - 24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
  - 25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
  - 26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.

- 27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
- 28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом

Ŋō	1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да			+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет	+	+			+				+				+	+			+				+	+			+			+

## Анализ и интерпретация данных

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

- 1. Показатель уверенности в себе (Ув) «смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов высокая готовность к соревнованию.
- 2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) «смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов высокая оценка готовности соперников; 0 баллов низкая оценка возможностей соперников.
- 3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (3н) «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); Показатель 3н в 7 баллов высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.
- 4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т. е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

Завершение работы. Исследование на различных выборках спортсменов позволило стандартизировать показатели шкалы ОПС. В следующей таблице представлены результаты этой стандартизации на выборке 270 квалифицированных спортсменов, опрошенных по шкале ОПС накануне ответственных соревнований. Более наглядно эти результаты будут выглядеть графически после предварительного нормирования по среднему квадратичному отклонению.

Нормативные показатели по шкале ОПС (N =270)

No	Компоненты по шкале ОПС	Мужчинь	ı (N=180)	Женщины (N=180)			
745	компоненты по шкале отте	M	O	M	O		
1	Уверенность в своих силах (Ув)	1,60	2,60	1,87	1,87		
2	Оценка силы соперников (Сп)	3,93	1,62	4,61	1,44		
3	Значимость соревнований (Зн)	5,51	1,54	5,42	1,74		
4	Ориентация на оценки других (Др)	2,90	1,34	3,47	1,40		
5	Общий итоговый показатель (ОПС)	13,24	3,65	14,43	3,84		

# Психофизиологическая методика контроля состояния по тесту САН (В.А.Доскин и соавторы, 1973)

Испытуемый, оценивая степень выраженности определенных ощущений, соотносит свое состояние с тридцатью признаками. Эти признаки характеризуют три основных составляющих психофункционального состояния: самочувствие (сила, здоровье, утомление), активность (движение, подвижность, скорость и темп протекания функций), настроение (характеристика эмоционального состояния). Десятикратное предъявление полярных слов - характеристика одной и той же составляющей, позволяет получить надежные данные. Испытуемый зачеркивает цифру, которая соотносится с его самооценкой. Для переведения данных в общепринятую девятибальную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на пять (число вопросов о каждом состоянии).

Цель методики: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

**Описание методики.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

**Инструкция.** Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

	Типовая карта методики САН			
Фамилия, инициалы		Пол	Возраст	
Дата	Время	_		

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

## Методика самоконтроля за состоянием организма

Карта самоконтроля спортсмена

Для самооценки психофизического состояния организма, пловцам рекомендуется вести «Дневник тренировок». Такие наблюдения служат обратной связью от спортсмена к тренеру и характеризуют косвенные показатели работоспособности спортсмена. В отдельных случаях рекомендуется вести самоконтроль в отдельные периоды тренировочного процесса. Методика самоконтроля регистрирует ряд показателей.

ФИО год р	год рождения									
Спортивный стаж										
Лучший результат										
Лучший результат по текущему году										
Показатели										
Показатели	1	2	3	4	5	6	7			
1.Общее самочувствие										
2.Желание тренироваться										
3.Переносимость нагрузок, степень утомления										
4.Сон: продолжительность качество										
5.Потоотделение										
6.Аппетит										
7.Вес: утром, вечером, перед сном										
8.ЧСС: утром лежа в постели										
вечером перед сном лежа в постели										
9.АД: утром, вечером										
Замечания по с	остояни	<b>І</b> Ю								
Заболевания										
Травмы										
Болевые ощущения										
Общая оценка состояния:(1-очень плохо; 2 хорошо)	2-плохо	;3-сред	цне; 4-х	хорошо	o; 5- o <u>u</u>	ень				
Нарушение г	ежима									
Восстановительные	мероп	риятия								

## Подвижные игры

1. «День и ночь».

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой — «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10—12 м) — дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им мы поднять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

2. «Два мороза».

**Правила игры:** 1.Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

**Подготовка.** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я — Мороз Красный Нос,

Я — Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! —

и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.

2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

3. «Белые медведи».

**Подготовка.** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

**Правила игры:** 1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

### 4. Волки во рву.

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридорров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки. После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

**Правила игры:** 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

## 5. Команда быстроногих.

**Подготовка.** Играющие делятся на 2—4 равные команды и вы-страиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правила игры:** 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

## 6. Прыгуны и пятнашки.

**Подготовка.** Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10 — 12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5 — 2 м.

Содержание игры. По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за 114

ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

**Правила игры:** 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

### 7. Лиса и куры.

**Подготовка.** Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбираются один водящий — «лис» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис». Играют 4—6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

**Правила игры:** 1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

#### 8. Встречная эстафета.

**Подготовка.** Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу).

Содержание игры. По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

**Правила игры**: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

### 9. «Сбей кеглю»

Наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю.

## 10. «Попади в домик»

С одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м).

### 11. «Дровосек»

Имитационное упражнения (контролировать положение кистей рук).

12. «На задень»

Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и не сбить.

## 13. «Попади в предмет»

Попасть мячом в различные предметы, стоящие на определенном расстоянии.

## 14. Салки

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде преподавателя «Раз, два, три — лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается до-гнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

## 15. Салки парами

Правила такие же как в игре Салки, только сразу выбирается два водящих.