

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства
по водным видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Краснова Г.М. - к.п.н. преподаватель кафедры ТиМФК, УзГИФК

Садыков А.Г. - доцент, к.п.н. преподаватель кафедры Теории методике водных и гребных видов спорта, УзГИФК.

Исмадова З. - старший методист РШВСМ по ВВС.

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по плаванию разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработана Типовая учебная программа подготовки по плаванию, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ для учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), спортивно-образовательных учреждений.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские спортивные школы по водным видам спорта, (СДЮСШ по ВВС);
- Республиканская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по водным видам спорта (РСДЮШОР по ВВС);
- спортивных школ высшего мастерства (СШВМ);
- Школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ);
- Республиканская школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта (РШВСМ по ВВС);

Учебная программа по плаванию охватывает комплекс параметров спортивной подготовки пловцов на весь многолетний период - от начального обучения до высшего спортивного мастерства. В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

При разработке учебной программы были использованы результаты научных исследований и современные тенденции в развитии спортивного плавания, практика и анализ работы с различными национальными командами по плаванию, методы и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии, спортивной медицины и гигиены.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Учебная программа для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

Программой определены этапы многолетней подготовки пловцов, структура и основные положения работы специализированных учебно-спортивных учреждений содержание занятий по годам и учебным группам, а также соответствующие контрольные нормативы.

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

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

Программа предусматривает изучение теоретического материала по вопросам врачебного контроля и самоконтроля спортсменов, гигиены, техники плавания, методики обучения и тренировки, правил судейства и др.

Теоретическая подготовка должна дополнять и расширять знания, полученные в процессе практических занятий, с тем, чтобы обеспечить подготовку пловцов, способных вести работу в качестве общественных инструкторов и спортивных судей. С этой целью учебным планом предусматривается инструкторская практика. Инструкторские навыки совершенствуются и закрепляются на практических занятиях. Практика судейства осуществляется во время учебно-тренировочных занятий, а для более подготовленных учеников - на соревнованиях в школе, районе и городе.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе программы, учебного плана, годовых графиков распределения учебных часов, рабочих поурочных месячных планов и конспектов уроков, расписания занятий.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим содержание и направленность учебно-тренировочного процесса по плаванию в Спортивно-образовательных учреждениях Республики Узбекистан, не зависимо от их ведомственной подчиненности.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе программы, учебного плана, годовых графиков распределения учебных часов, рабочих поурочных месячных планов и конспектов уроков, расписания занятий.

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

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в учебных группах ведется в специальном журнале учета работы.

Основные этапы подготовки

Программа подготовки спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Каждый этап многолетней подготовки характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Основные цели подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях:

- развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни;
- организация многолетней подготовки пловцов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва в сборную команду Республики Узбекистан;

- создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
- достижение высоких результатов на Республиканских, международных и официальных соревнованиях (Азиатские игры, Чемпионаты Мира и Олимпийских Играх).

Спортивно-оздоровительный этап (СОЭ)

В спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинские противопоказания. Продолжительность этапа не ограничена. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники плавания.

Группы начальной подготовки (ГНП)

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра (справка 086) с привлечением врачей узкой специализации.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выбор

спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочную группу. На конец учебного года занимающийся должен овладеть навыками спортивного плавания и выполнить нормативы по ОФП.

Учебно-тренировочные группы (УТГ)

На учебно-тренировочный этап подготовки принимаются спортсменки на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы спортивного совершенствования (ГСС)

Этап спортивного совершенствования предусматривает зачисление спортсменок прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и психического развития, функциональных показателей учащихся. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)

На этап высшего спортивного мастерства проходят одаренные спортсмены прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ по плаванию, прошедшие комплексное обследование во врачебно-физкультурном диспансере, контрольные

соревнования, специальное тестирование по ОФП и СФП и технической подготовке.

Перевод по годам обучения на этапе ВСМ осуществляется при условии прироста спортивного результата и соответствующего уровня мастерства (учитываются занятые места на ответственных соревнованиях года), обязательном прохождении инструкторской и судейской практики. Продолжительность этапа примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Режим работы

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

Наполняемость учебных групп, режим тренировочной работы в спортивных школах и требованиям по спортивной подготовке на конец учебного года представлены в табл. 1. Разрядные требования по этапам подготовки представлены в табл. 2. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий представлен в табл. 3.

Примерное процентное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки пловцов представлено в табл.4.

РЕЖИМ**учебно-тренировочной работы по этапам подготовки
спортивного резерва и наполняемость учебных групп**

Год обучения	Минимальный Возраст для зачисления*	Наполняемость учебных групп	Максимальное количество учебных часов в неделю**	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы				
Весь период	6	15	6	
Группа начальной подготовки				
1 год	7	15	6	выполнение нормативы по ОФП и технической подготовке, регулярность посещения занятий
Свыше 1 года	8	14	8	
Учебно-тренировочные группы				
1 год	9	12	12	Уровень спортивных результатов выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке.
2 год	10	10	14	
3 год	11	10	18	
Свыше 3-х лет	12	8	20	
Группа спортивного совершенствования				
1 год	13	6	24	Уровень спортивных результатов выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке.
2 год	14	5	26	Уровень спортивных результатов выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке.
Свыше 2-х лет	15	4	28	Уровень спортивных результатов выполнение нормативов по СФП,

				ОФП и технической подготовке.
Группа высшее спортивного мастерства				
1-й и свыше	15	3	32	Уровень спортивных результатов

Примечание: При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

* учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.

1 академический час равен 45 минутам.

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

Таблица 2

Разрядные требования по этапам подготовки

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования
Высшее спортивное мастерство	Весь период	МС, МСМК
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	КМС
	2 год	КМС
	1 год	I
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	II
	3 год	III
	2 год	I юн.
	1 год	II юн.
Начальная подготовка	Свыше 1 год	III юн.
	1 год	Без разряда
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	весь период
1.	Общая физическая подготовка	171	171	182	291	327	370	364	300	261	253	229
2.	Специальная физическая подготовка	50	46	68	70	100	150	200	280	330	370	400
3.	Технико-тактическая подготовка	81	81	146	211	241	342	396	574	653	713	901
4.	Теоретическая подготовка	6	6	10	12	14	16	16	18	18	20	26
5.	Психологическая подготовка	2	2	4	10	14	18	18	20	20	24	24
6.	Контрольно-переводные испытания	2	6	6	8	8	10	10	12	12	12	12
7.	Инструкторская и судейская практика*				10	12	12	12	14	20	24	30
8.	Восстановительные мероприятия*				12	12	18	24	30	38	40	42
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
10.	Медицинское обследование	Вне сетки часов										
	ИТОГО	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
	Объем часов в неделю	6 ч.	6 ч.	8 ч.	12 ч.	14 ч.	18 ч.	20 ч.	24 ч.	26 ч.	28 ч.	32ч.

* На этапе начальной подготовки не проводится

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		ГНП		УТГ				ГСС			ГВСМ
		1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	58	46	51	49	43	38	26	22	19	15
2.	Специально физическая подготовка и Техничко-тактическая подготовка	42	54	49	51	57	62	74	78	81	85

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебный год в спортивно-образовательных учреждениях начинается 2 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами (табл.1), годовым учебным планом (табл.3) и настоящей Программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

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

Основной формой учебной работы является урок (групповые занятия). Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии занимающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в Республике Узбекистан требования по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных – трех, учебно-тренировочных св.3-х лет обучения и спортивного совершенствования - четырех часов.

Специализированные учебно-спортивные учреждения организуют и проводят в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором.

Весь процесс учебной и спортивной работы в спортивно-образовательных учреждениях носит воспитывающий характер. Тренеры обязаны воспитывать у юных спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение занятий; высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратной явке на занятия, строгому выполнению правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример тренера.

Учащиеся участвуют в течение года во внутришкольных соревнованиях, а также календарных соревнованиях района, города, республики, а также Международных соревнованиях.

Основные термины и понятия

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

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям

соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

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

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

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных

способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет представлены в табл. 5.

Этап предварительной спортивной подготовки

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

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

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

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

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

Таблица 5

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности для девочек и мальчиков пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость на (уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость на (уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	

Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

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

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

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

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

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

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

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

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

координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

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

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

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

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет

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

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

Этап углубленной специализации

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

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

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

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

а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

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

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

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

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

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

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

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

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

Основы планирования годичных циклов

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

Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

В табл.6 представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, республиканских и местных (областных,

городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь республиканских соревнований.

Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания. Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Таблица 6

Количество соревнований и контрольных испытаний

в годичном цикле

Этапы подготовки	Год обучения	На суше	В воде
Спортивно-оздоровительный	Весь период	2	4
Начальная подготовка	1 год		6
	Свыше 1 год	2	8
Учебно- тренировочный	1 год	2	10
	2 год	3	12
	3 год	3	12
	Свыше 3-х лет	3	12-14
Спортивное совершенствование	1 год	2-4	14-16
	2 год	2-4	14-18
	Свыше 2-х лет	2-4	16-20
Группа высшего спортивного мастерства		2-4	20-26

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей

степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

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

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

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное

место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

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

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
2. Выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

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

применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

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

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

Типы и задачи мезоциклов

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

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

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

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

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

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

Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включают в себя три этапа многолетней подготовки.

1-й этап - отбора и начальной подготовки:

Задачи этапа:

- выявление задатков и способностей к занятиям плаванием у детей;
- укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- обучение основам техники плавания, воспитание дисциплины, организованности, устойчивого интереса к многолетним занятиям плаванием; навыки гигиены и самоконтроля.

2-й этап - специализированной подготовки:

Этап имеет два периода - начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
 - развитие специальных физических качеств, овладение техникой плавания;
 - развитие волевых качеств - смелости, решительности, упорства;
 - умение самостоятельно тренироваться и выступать в соревнованиях.
- Задачи периода углубленной специализированной подготовки:
- сохранение здоровья;
 - развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности;
 - совершенствование двигательных навыков и техники спортивного плавания.

3-й этап - достижение высшего спортивного мастерства:

Задачи этапа:

- сохранение здоровья и совершенствование функционального состояния на фоне достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- стабильность спортивных результатов;
- овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подготовке к ответственным соревнованиям.

Талантливые пловцы от новичков до спортсменов экстра-класса продвигаются по определенным «рубежам» спортивных достижений. «Рубежи» спортивных достижений - это диапазоны результатов на различных дистанциях. Нами выделено пять таких рубежей на этапах многолетней тренировки.

I-й рубеж – это высшая граница массового спорта детей и подростков. В зависимости от темпов биологического развития, физических и функциональных задатков занимающихся, а также особенностей тренировки один из нормативов этого рубежа девочки выполняют в 11-15 лет, а мальчики 12-16 лет. Выполнение нормативов I-ого рубежа свидетельствует об окончании начальной тренировки и является основанием к переходу к углубленной тренировке, если у спортсмена имеются необходимые предпосылки к достижению высоких результатов на этапе спортивного мастерства.

II, III и IV-й рубежи характеризуют уровень мастерства талантливых пловцов на этапе углубленной тренировки, которая в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов может длиться от одного года до трех лет. Выполнение нормативов III-его или IV-ого рубежа свидетельствует об окончании углубленной тренировки и переходе спортсменов к этапу спортивного мастерства (V-й рубеж достижений), если они (спортсмены) имеют к этому необходимые предпосылки.

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

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели : итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту

результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки).

- Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - этап начальной спортивной специализации.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по

различным видам спорта;

- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Цель: Развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни, а также популяризация плавания.

Основными задачами тренировки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования;
- высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

К основным средствам обучения плавания относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

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

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

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для спортивно-оздоровительных групп представлен в табл. 7.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах можно считать успешным при положительной динамике результатов.

1-я ступень (предварительная тренировка)

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

Основные задачи 1-й ступени:

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

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства в воде:

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

Таблица 7

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной
подготовки на весь период обучения (6 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	13	13	14	13	15	15	15	15	15	15	14	171
2.	Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	50
3.	Технико-тактическая подготовка	6	8	8	8	8	6	6	7	6	7	6	5	81
4.	Теоретическая подготовка		1		1	1		1				1	1	6
5.	Психологическая подготовка	1								1				2
5.	Контрольные испытания						1						1	2
6.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	объем часов	26	26	25	27	26	312							

2-я ступень (базовая тренировка)

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

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

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

Основные тренировочные средства в воде:

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

3-я ступень (кондиционная тренировка)

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

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;

- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

Построение кондиционной тренировки. Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) - 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплыwania дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

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

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

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

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

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

Практические занятия

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания и технических элементов. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством,

возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловцов спортивно-оздоровительной группы подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

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

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

Плавательная подготовка. Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь). Передвижение по дну: шагом; бегом; прыжками; передвижение; взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с элементами фигурной маршировки («змейка», «хоровод» и т.д.). Стоя на дне бассейна, выполнять элементарные движения руками и ногой в различных направлениях и плоскостях, напряженно и расслабленно. Погружения под воду с открытыми глазами, задержав дыхание. Подныривания, передвижение под водой.

Дыхательные упражнения: многократные погружения под воду на задержке дыхания - энергичный выдох и вдох выполняются на поверхности воды; выдох в воду, выдох в воду с открытыми глазами во время подныривания.

Лежания и скольжения на груди и на спине с различными исходными положениями рук. Скольжения: толчком одной или двумя ногами от дна, бортика, с шага, прыжка с места, разбега, с вращением, на боку, с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

Подвижные игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каноз», «Караси и невод», «Пескари и щука», «Насос», «Лягушата», «У кого вода в котле закипит сильнее». «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше...». «Прыжки в обруч» и т.п.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Плоский открытый поворот. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Старт из воды при плавании на спине. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт при передаче эстафет (с низкого бортика, со стартовой тумбочки).

Простейшие прыжки в воду. Спад в воду из положения, стоя, согнувшись с бортика, стартовой тумбочки, метрового трамплина.

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи подготовки:

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

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы

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

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

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

Группы начальной подготовки

1-й год обучения

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для групп начальной подготовки 1 года обучения представлен в табл. 8.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

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

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

Таблица 8

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
1 года обучения (6 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	13	13	14	13	15	15	15	15	15	15	14	171
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	46
3.	Технико-тактическая подготовка	6	8	7	9	8	6	6	7	6	7	6	5	81
4.	Теоретическая подготовка		1		1	1		1				1	1	6
5.	Психологическая подготовка	1					1							2
6.	Контрольно –переводные испытания			1				1	1	1	1		1	6
7.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	25	26	26	28	26	25	27	26	26	26	26	26	312

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

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

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

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Группы начальной подготовки свыше 1 года обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения представлен в табл. 9.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс предусматривает широкое использование элементов из различных видов спорта, большое применение игр и направлено, прежде всего, на положительный эмоциональный фон и разносторонность подготовки.

Физическая подготовка предусматривает использование всевозможных средств, которые обеспечивают разнообразную физическую подготовленность. Основное внимание уделяется развитию ловкости, гибкости и быстроты. Работа на развитие максимальной силы и анаэробных возможностей практически должна быть исключена. Наиболее эффективные способы развития быстроты - подвижные и спортивные игры. Для совершенствования быстроты реакции - упражнения со сменой характера двигательной деятельности по сигналу.

Например, бег с чередованием ходьбы в присяде, прыжки в разные стороны, бег со сменой направления движения и т.д. В процессе силовой подготовки основное внимание уделяют развитию наиболее слабых мышечных групп. У детей 7-10 лет это мышцы живота, спины, груди. У девочек нередко отстают в развитии мышцы рук. Движения необходимо выполнять из разных исходных положений, чередовать силовые упражнения с упражнениями на расслабление, исключая натуживания.

Таблица 9

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
свыше 1 года обучения (8 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	16	16	16	15	16	14	15	14	16	12	18	182
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	3	7	5	4	9	5	9	6	7	3	68
3.	Технико-тактическая подготовка	10	12	14	12	11	14	12	14	12	10	12	13	146
4.	Теоретическая подготовка	2		1		1		1		1	2	1	1	10
5.	Психологическая подготовка	1	1		1								1	4
6.	Контрольно-переводные	2				2						2		6
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	34	34	34	36	34	34	36	34	36	34	34	36	416

Наибольший эффект общего развития новичков достигается от кроссового бега, спортивных и подвижных игр, гребли, элементов акробатики. Развитие быстроты необходимо сочетать с развитием прыгучести для дальнейшего эффективного выполнения стартов и поворотов.

Развитию гибкости уделяют не менее 3-4 упражнений практически на каждом занятии. Однако необходимо поддерживать индивидуальный уровень этого качества. Кому-то достаточно несколько минут соответствующей работы, для большинства же начинающих пловцов оптимальной является, например, 10-минутная программа развития гибкости. Техническая подготовка предусматривает овладение максимально широким арсеналом различных двигательных умений и навыков, что создает предпосылки для достижений в последующем высокого технического мастерства, позволяет сформировать соответствующую морфофункциональным возможностям вариативную технику движений. Поэтому не следует ограничивать обучение техники одному или двум способам плавания и стараться стабилизировать технику движений.

В табл. 10 приведен основной программный материал для групп начальной подготовки.

Таблица 10

**Основной программный материал
для группы начальной подготовки**

Содержание подготовки	Год обучения	
	Первый года	свыше 1 года
На суше		
1. Спортивные игры, в том числе и по упрощенным правилам: - футбол; - баскетбол; - волейбол	+ + +	+ + +
2. Подвижные игры и различные эстафеты	+	+
3. Бег кроссовый		+

<p>4. На стадионе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег (30-60 м); - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени назад; - ходьба в полуприсяде и присяде; - чередование ходьбы и бега 	+	+
<p>6. Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маховые, круговые движения руками одновременно, по очереди, попеременно; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа спереди и сзади, сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; - подтягивание на перекладине 	+	+
<p>7. Упражнения для туловища и шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы влево-вправо, круговые движения головой; - наклоны туловища, круговые движения туловища и тазобедренного сустава; - из положения лежа на спине - поднятие и опускание прямых ног 	+	+
<p>8. Упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с разными исходными положениями ног (ноги вместе, на ширине плеч, в «сед брассиста» и т.д.), подскоки, прыжки через гимнастическую скамейку (на - двух ногах, на одной) и т.п. 	+	+
<p>9. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; - повороты туловища, сгибание-разгибание туловища в различных направлениях, круговые движения плечевого пояса 	+	+
<p>10. Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения руками, ногами и туловищем как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; - группировка, повороты и вращения, которые имитируют элементы техники скоростных поворотов на груди и на спине; 	+	+

<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для совершенствования скоростных движений при выполнении отталкивания: И.П. - О.С., быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх; то же самое из стартовой позы пловца; упражнения, которые выполняются при условии: ходьба - по сигналу - быстрая ходьба с короткими шагами; ходьба - на сигнал - упор присев - прыжок вверх вытянувшись; ходьба - на сигнал - упор присев - упор лежа - упор присев - прыжок вверх вытянувшись 	+	+
<p>11. Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты вперед и назад; - переворот вперед с шага; - мост из положения лежа на спине; - стойка на лопатках и т.п. 	+	+
В воде		
<p>12. Упражнения для освоения с водной средой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хождение по дну с различными исходными положениями рук; - со сменой направления движения; - передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками и т.д. 	+	
<p>13. Дыхательные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение под воду с задержкой дыхания; - то же, но с открыванием глаз под водой; - то же, но с последующим медленным выдохом (у кого больше пузырьков на поверхности воды?); - то же, но после медленного выдоха и задержки дыхания - быстрый вдох (на поверхности воды) с последующим погружением под воду; - движения на груди и на спине с различными положениями рук и отталкивание одной или двумя ногами от дна и бортика бассейна; - положение на боку с вращениями и элементарными гребковыми движениями руками и ногами 	+	+
<p>14. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на груди и на спине (движение ногами в скольжении, движения руками с задержкой и без задержки дыхания, согласование движений ног, рук и 	+	

дыхания); - плавание с помощью движений одними руками, одними ногами (с разным положением рук); - плавание в парах на «прицепе», с «обгоном»; - плавание с полной координацией движений с дыханием на каждый третий и пятый гребок; - плавание двух-, четырех- и шестиударным кролем т.п.	+	+
15. Брасс: - движения ногами в скольжении на груди и на спине, движения руками с задержкой и без задержки дыхания, согласование движений ног, рук и дыхания); - плавание с помощью движений одними ногами с разным положением рук (руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища); - плавание с помощью движений одними руками, удерживая поплавок ногами; - плавание с различным согласованием рук и ног (один гребок руками + два ногами и наоборот); - то же, но с дыханием; - то же, но на спине; - плавание с полной координацией движений	+	+
16. Баттерфляй: - движения ногами в скольжении на груди, на спине, на боку; - движения руками; - согласование движений ногами и руками; - согласование движений ногами и руками с дыханием; - плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; - плавание с помощью движений ногами баттерфляем на груди, на спине, на боку с разными положениями рук (обе руки вытянуты вперед, одна вдоль туловища - другая вытянута вперед, обе вдоль туловища); - плавание двухударным баттерфляем с отдельным согласованием движений рук и ног; - плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания; - то же, но с дыханием через 2-3 цикла; - то же, но с дыханием на каждый цикл движений	+	+

руками		
<p>17. Упражнения для обучения и совершенствования техники старта с тумбочки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простейшие прыжки в воду ногами вниз; - спады головой вниз из разных исходных положений, прыжки в гимнастический обруч, который лежит на поверхности воды, из разных исходных положений, со старта; - скольжение на дальность после отталкивания от бортика в обтекаемом положении; - старт с тумбочки с акцентом на быстрое выполнение подготовительных движений с последующим скольжением под водой - старт с тумбочки под команду тренера на быстроту выполнения подготовительных движений и отталкивания; - стартовый прыжок с поворотом туловища на 90⁰ в момент входа в воду; - стартовый прыжок с тумбочки в положении одна рука вверху, другая - вдоль туловища; - стартовый прыжок с бортика или тумбочки вниз головой, руки вдоль туловища 	<p style="text-align: center;">+</p>	<p style="text-align: center;">+</p>
<p>18. Упражнения для обучения и совершенствования техники поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из положения «поплавок» - быстрое выполнение возвращения из группировки; - стоя - наклон туловища в сторону поворотного щита - на сигнал - выполнение прыжка вверх с переворотом; - стоя - наклон туловища в сторону поворотного щита - на сигнал - выполнить поворот с отталкиванием; - лежа на спине, касаясь рукою поворотного щита - на сигнал - быстрое выполнение вращения с отталкиванием; - стоя - на сигнал - выполнение прыжка вверх с переворотом назад; - лежа на спине, касаясь рукою поворотного щита - на сигнал - выполнение переворота назад с последующим отталкиванием; - повороты при плавании брассом и баттерфляем: 	<p style="text-align: center;">+</p>	<p style="text-align: center;">+</p>

простой и «маятником»; - подвижные игры и развлечения на воде, водное поло по упрощенным правилам	+	+
--	---	---

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

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

Критерии для отбора в группы начальной подготовки

Отбор в группы начальной подготовки осуществляется после этапа начального обучения плаванию (30-40 уроков). При этом учитываются:

- степень желания заниматься плаванием;
- состояние здоровья детей (с тем, чтобы не привлекать к систематической подготовке тех, кто имеет к ней противопоказания);
- степень соответствия морфотипу детей условиям плавания;
- уровень профильных для пловцов физических качеств;
- уровень специализированных ощущений и особенно «чувства воды»;
- спортивная предрасположенность.

В таблицах 11,12,13 приведены критерии для отбора в группы начальной подготовки детей с целью дальнейшего спортивного совершенствования.

Таблица 11

Критерии для отбора в группы начальной подготовки детей

Критерии, показатели	Ответственный	Методические указания	Единицы измерения, шкала оценок
Состояние здоровья	Врач	Медицинское обеспечение по обычной схеме врачебно-физкультурных диспансеров	«5» - здоровый, «4» - отклонения в состоянии здоровья не влияют на спортивное совершенствование
Биологический возраст	Врач	Определяется по вторичным половым признакам	«5» - нормальное биологическое развитие; «4» - биологический возраст превосходит паспортный на 1 год; «3» превосходит паспортный на 2 года; «2» - на 3 и больше.
Гидродинамика	Тренер	Определяется длина скольжения от бортика бассейна	«5» - 8 м и больше, «4» - 6-7 м, «3» - 5 м и меньше
Способность мышц к расслаблению	Тренер	Поднятая за кисть расслабленная рука спортсмена должна упасть как плеть	От «2» до «5» - визуально

Морфотип	Тренер, врач	1. Прогноз длины тела. Один из вариантов длины тела: для мальчиков - длину тела отца сложить с длиной тела матери и поделить на два; для девочек - длину тела отца уменьшить на 0,923, добавить длину тела матери и сумму поделить на два.	Мальчики: «5» - больше 190 см, «4» - 180-190 см, «3» - меньше 180 см. Девочки: «5» - больше 175 см, «4» - 168-175 см, «3» - меньше 168 см.
		2. Отношение обхвата грудной клетки к росту	Мальчики: «5» - больше 0,47 см, «4» - 0,45-0,46 см, «3» - меньше 0,44 см. Девочки: «5» - больше 0,45 см, «4» - 0,43-0,44 см, «3» - меньше 0,42 см.
Чувство воды	Экспертная бригада (не менее 3-х тренеров школы)	Оценивается во время выполнения новичком плавательных движений	От «2» до «5» - определяется средняя экспертная оценка
Спортивная склонность	Тренер	Опрос родителей	«5» - один из родителей занимался плаванием (не ниже I разряда),

			«4» - один из родителей занимался спортом (не ниже I разряда), «3» - один из родителей занимался массовым спортом
--	--	--	--

Таблица 12

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки
(1-й год обучения и выше 1 года)**

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>девочки</i>
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг, м	3,8	3,3
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед - назад	+	+
Челночный бег 3x10 м; сек	10	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, Баллы:	+	+
25 м с помощью ног	+	+
25 м в полной координации		
Проплывание дистанции 200 м.	Проплыть всю дистанцию технически правильно.	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года
для групп начальной подготовки свыше 1 года**

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

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

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются следующие:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной и анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
 - к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
 - воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

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

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет)

и мальчиков (возраст 11-12 лет):

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

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

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет)

и мальчиков (возраст 13 лет):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
 - развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
 - воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
 - развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
 - выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет)

и мальчиков (возраст 14 лет)

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

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные пловцы проходят этап начальной специализации. Практически в эти года закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий (эстафеты, игры, различные формы соревнований) продолжают занимать существенное место в этом процессе. В учебно-тренировочных группах 3 года и свыше 3-х лет обучения пловцы проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники всех способов плавания, стартов, поворотов.

Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов

состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления организма юных пловцов не применяются.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуются не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Изучаются учебные прыжки в воду, элементы водного поло и синхронного плавания. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно дистанционного и повторно-дистанционного методов

используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма спортсмена, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом. По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. Например, в осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая - основные соревнования по плаванию.

Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами

выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной интенсивностью; различные виды туризма.

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, и.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Учебно-тренировочные группы 1-й и 2-й годы обучения

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

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 200 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

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

аппарата, спортивные игры и эстафеты.

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

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 1-го и 2-го годов обучения в учебно-тренировочных группах представлен в табл. 14,15.

Учебно-тренировочные группы 3-й и последующие годы обучения

Учебный год разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го , 4-го, 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможно следующая длительность макроциклов: осенне – зимний -19 недель, зимне – весенний 17 недель, весенне-летний – 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне – зимний -19 недель, зимне – весенний 20 недель, весенне-летний – 6 недель.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 3-го и свыше 3-х лет годов обучения в учебно-тренировочных группах представлен в табл. 16, 17.

Таблица 14

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения (12 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	24	21	21	21	24	22	24	24	24	26	30	30	291
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	7	7	5	5	5	70
3.	Технико-тактическая подготовка	17	20	20	22	18	19	21	16	17	16	12	13	211
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Психологическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	10
6.	Контрольно-переводные	2			2					2			2	8
7.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	51	51	51	54	51	51	54	51	54	51	51	54	624

Таблица 15

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
2 года обучения (14 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	26	26	22	28	30	32	30	29	29	25	25	25	327
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	7	11	7	7	7	7	8	10	8	8	100
3.	Технико-тактическая подготовка	17	20	26	16	19	16	18	21	19	20	23	26	241
4.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	14
6.	Контрольно-переводные	2			2					2			2	8
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	59	61	59	62	61	59	59	61	62	59	61	65	728

Таблица 16

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
3 года обучения (18 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	34	34	32	32	32	32	30	31	32	32	25	24	370
2.	Специальная физическая подготовка	6	11	9	12	12	9	13	12	13	13	20	20	150
3.	Технико-тактическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	27	27	28	28	29	342
4.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1			16
5.	Психологическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	18
6.	Контрольно-переводные	3			2				2				3	10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия		2	1	2	2		2	2	1	2	2	2	18
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	75	81	75	81	78	75	78	78	78	78	78	81	936

Таблица 17

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы
свыше 3-х лет обучения (20 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	26	31	26	30	28	24	26	25	28	34	38	48	364
2.	Специальная физическая подготовка	18	17	18	16	16	19	18	19	16	16	15	12	200
3.	Технико-тактическая подготовка	34	33	33	38	33	35	38	34	37	32	23	26	396
4.	Теоретическая подготовка		1	2	2	2	2	1	2	1	1	2		16
5.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	18
6.	Контрольно-переводные	1	1		3			1		1		1	2	10
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2		2	1		1	1	1	2		12
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	84	88	84	92	84	84	88	84	88	88	84	92	1040

Практическая подготовка

Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:

- развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания;
- развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически.
- развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении;
- перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений;
- развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость;
- осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений;
- выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является - круговая тренировка.

В таблице 18 приведено примерное соотношение средств для учебно-тренировочных групп.

Таблица 18

Примерное соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки в учебно-тренировочных группах (%)

Средства	УТГ 1 года	УТГ 2 года	УТГ 3 года	УТГ свыше 3-х лет
ОФП	50	45	40	35
СФП+СТП	50	55	60	65

Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка (ОФП) - основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - основными средствами специальной физической подготовки являются: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.); упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных. В занятиях с пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

Ниже приведен примерный перечень упражнений, применяемых на всех этапах подготовки пловцов.

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег высоко поднимая бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и

бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги. Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе. Для учебно-тренировочных групп 3-го и свыше годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски». Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия. Броски и ловля набивных мячей (весом 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180-360°. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.

Другие прикладные упражнения. Лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

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; 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-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-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.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: 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. Упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятнико-образные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п..

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50 м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1-м году обучения) до 40-60 мин (на 3-ем году и выше).

Особенности плавательной подготовки. Не менее 60 % всех упражнений плавательной подготовки направлено на овладение спортивной

техникой и ее совершенствованием. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца. Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров - повышенный объем скоростно-силовых упражнений. Если подготовка юных пловцов проводится без учета будущей специализации - это приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца, что устанавливает непреодолимый барьер в плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными спортсменами, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях.

В табл.19 приведены рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для учебно-тренировочных групп.

Таблица 19.

**Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде
для учебно-тренировочных групп (км)**

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	10-11	12-13	14-15
V	3-5	6-13	16-34
IV	5-10	17-24	54-97
III	17-42	45-125	180-320
I-II	320-470	550-880	930-1260
Общий объем	345-527	618-1042	1180-1711
Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и индивидуальной склонности пловца (спринтер-стайер)			

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть

компенсировано никакими тренировками. В подготовке пловцов, склонных к стайерской специализации, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, что предусматривает проплавание длинных дистанций (400-1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке пловцов склонных к спринту большое место занимает переменнo-дистанционный метод, который предусматривает чередование отрезков, которые проплавают с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200-800 м). При проплывании юными пловцами длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145-175 уд/мин. Перенапряжение приводит к дискоординации деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию кислорода. Интервальный метод, который предусматривает проплавание серийных отрезков или дистанций (50-200 м) с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха (10-30 с), необходимо использовать очень осторожно.

В таблице 20 приведены зоны плавательных нагрузок. В основу их классификации положен характер физиологических сдвигов в организме, которые происходят под воздействием упражнений плавательной подготовки.

Таблица 20

Зоны плавательных нагрузок

Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76-80	80-85	85-95	95-100
Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10-60 мин	4-10 мин	2-4 мин	30 с-2 мин	до 30 с
Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000-6000 м	100-800 м	100-400 м	25-100 м	10-25 м

Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120-130	130-160	165-180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				
1-2	3-4	4-8	8 и выше	не учитывается
Основные методы тренировки				
равномерно- дистанционный	равномерно- дистанционный, интервальный	интервальный	повторный, интервальный	повторный, контрольно- соревновательный

Зона нагрузок I-II направлена на воспитание базовой (общей) выносливости и повышение функциональной экономизации, представляет собой основной вид тренировочной работы в подготовке юных пловцов. Подобные нагрузки - полностью обеспечиваются за счет аэробных процессов энергообеспечения и в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей и подростков.

В табл. 21 отражено примерное распределение парциальных объемов плавательных нагрузок в учебно-тренировочных группах.

Таблица 21

Примерное распределение парциальных объемов плавательных нагрузок в учебно-тренировочных группах

Группа	Общий объем	Объем плавания по зонам интенсивности, %				
		I	II	III	IV	V
Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	100	60	30	7	1,7	1,3

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	100	50	36,7	10	1,8	1,5
Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	100	41	38	17	2,4	1,6
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения	100	37	40	18,4	2,9	1,7

Объем нагрузок зон III-V ограничен. Работа в этих зонах обеспечивается за счет аэробно-анаэробных или преимущественно анаэробных механизмов энергообеспечения, что предъявляет повышенные требования ко всем системам юного организма. К упражнениям наиболее «острого» воздействия относятся упражнения зоны нагрузок IV и V (плавание в гликолитическом и алактатном режимах). Доля подобных нагрузок не должна превышать 1,5-2 % от общего объема упражнений плавательной подготовки даже на последнем году обучения.

Для пловцов среднего и старшего возраста может применяться семизонная классификация тренировочных нагрузок. В этом случае IV зона (гликолитическая) подразделяется на две:

IVа - тренировка в повторном режиме. Содержание лактата в крови - 9-20 ммоль/л, ЧСС - свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки - 50-150 м.

IVб - работа в режиме быстрой интервальной тренировки. Содержание лактата в крови - 2-4 ммоль/л, ЧСС - свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки - 50-200 м.

I зона (аэробная) подразделяется также на две:

Iа - дистанционная тренировка в режиме ПАНО. Содержание лактата в крови - 8-12 ммоль/л, ЧСС - 140-150 уд/мин. Основные тренировочные отрезки - 1000-1500 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание в течение 30 мин, или контрольные старты на дистанциях 2000, 3000, 5000 м.

Іб - марафонская тренировка. Содержание лактата в крови до 2,0 ммоль/л, ЧСС - 120-140 уд/мин. Основные тренировочные отрезки - 1500-2000 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание на дистанциях 5-10 км.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся ситуации. Важно умело определить ориентиры. Двигательные или звуковые образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д..

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца - равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

Для получения опыта соревновательных выступлений и контроля за специальной подготовленностью пловцам необходимо стартовать как на тренировках так и на соревнованиях. На этом этапе упор необходимо сделать на средние и длинные дистанции и дистанции комплексного плавания. Минимальное количество стартов в году приведено в таблице 22.

Минимальное количество стартов в условиях тренировки и соревнований

Группа	УТГ 1 года	УТГ 2 года	УТГ 3 года	УТГ свыше 3-х лет
Количество стартов	16	20	24	28

Контрольно переводные нормативы

Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

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

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке (табл. 23, 24).

Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для учебно – тренировочных групп (мальчики).

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	Свыше 3-х лет
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места; см.	155	170	190	195
Подтягивание на перекладине, раз	-	4	6	8
Бросок набивного мяча 1 кг	4,5	5,3	7,5	9

из-за головы в положений сидя; м.				
Челночный бег 3x10м;с.	9,3	9,1	8,8	8,5
Специальная физическая подготовка				
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	26	28
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата);см.	60	50	40	35
Технико-тактическая подготовка				
Длина скольжения; м.	7	8	9	10
Время скольжения 9м; с.	-	7,5	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивный результат				
200 м к/пл.	-	03.08,0	02.42,0	02.30,0
800 м кролем на груди на разряд	-	13.50,0	12.47,0	11.00,0
Спортивный разряд на избранной дистанции (соответствие требованиям спортивной подготовке на конец учебного года)	+	+	+	+

Таблица 24

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения
для учебно – тренировочных групп (девочки).**

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места; см.	140	155	170	180
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положений сидя; м.	4	4,8	6	7

Челночный бег 3x10м;с.	9,8	9,6	9,4	9,2
Специальная физическая подготовка				
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	28	33
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата);см.	60	50	45	40
Технико-тактическая подготовка				
Длина скольжения; м.	7	8	9	10
Время скольжения 9м; с.	-	-	8	7,5
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивный результат				
200 м к/пл.	-	+	+	+
800 м кролем на груди на разряд	-	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции (соответствие требованиям спортивной подготовке на конец учебного года)	+	+	+	+

ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности

Задачи подготовки в группах спортивного совершенствования

- основными задачами подготовки в группах спортивного совершенствования являются следующие:
- повышение общего уровня функциональной подготовленности;
- постепенная подготовка организма пловцов к выполнению максимальных нагрузок;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на выполнение больших тренировочных нагрузок;
- формирование целевой установки на достижение рекордных результатов;
- выбор узкой специализации пловца;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на республиканских и международных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

На данном этапе многолетней подготовки, исходя из основных задач, решают и частные задачи:

- развитие общей и специальной выносливости на средних и длинных дистанциях;
- развитие силовой выносливости, посредством применения упражнений, характерных для плавания;
- развитие максимальной и взрывной силы посредством применения упражнений с прогрессивно возрастающим сопротивлением, с помощью кратковременных максимальных напряжений;
- развитие скоростных возможностей пловцов;
- изучение техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов свойственной пловцам высшей квалификации;
- воспитание бойцовских качеств в условиях соревновательной деятельности и умения грамотно вести тактическую борьбу на дистанции специализации;
- развитие адаптационных возможностей организма за счет применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- расширение соревновательной практики.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет):

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

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной силовой выносливости посредством преодоления усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

На данном этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годичными макроциклами 6 - 8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно оздоровительных лагерях. Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла. В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена. Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17 -18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12- 13 недель, на специально подготовительный 4 - 5. Во втором

полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11- 12 недель, из них на обще подготовительный этап приходится 7- 8 недель, на специально- подготовительный 4 - 5.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4- 5 недель, во втором – 6-8. Тренировочная работа на обще подготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно - двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.

Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно- силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты. При планировании годичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

- Суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год.
- Увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками.
- Увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах.
- Начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.
- Тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки.
- На этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов.

- Повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.
- Подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.
- Планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер.
- На этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК.
- Общий объем плавания к окончанию этапа составляет 80- 85 % от объема на следующем этапе.
- К окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме.
- Данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.
- В начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств).
- Мало интенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы спортивного совершенствования представлен в табл. 25-27.

Практическая подготовка

Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место.

Таблица 25

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 1 года обучения (24 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
2.	Специальная физическая подготовка	17	28	18	26	25	19	26	25	23	23	25	25	280
3.	Технико - тактическая подготовка	50	48	50	48	46	48	46	46	48	48	47	49	574
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	18
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	20
6.	Контрольно переводные	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика		1	2		2	2	2	2		2	1		14
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	30
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	100	108	100	108	104	100	104	104	104	104	104	108	1248

Таблица 26

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования 2 года обучения (26 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	17	29	25	24	25	15	27	14	27	20	20	18	261
2.	Специальная физическая подготовка	28	24	28	29	28	28	24	28	29	28	28	28	330
3.	Технико тактическая подготовка	54	52	53	52	52	57	52	57	53	55	58	58	653
4.	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	18
5.	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	20
6.	Контрольно переводные	3			3			3					3	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика		1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	38
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	108	112	114	116	114	108	112	108	118	112	114	116	1352

Таблица 27

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	18	29	25	25	26	24	25	24	23	19	10	5	253
2.	Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	32	32	32	35	36	370
3.	Технико тактическая подготовка	58	62	53	58	64	54	57	58	54	60	65	70	713
4.	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	20
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Контрольно переводные	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	40
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	116	128	116	124	128	116	120	124	120	120	120	124	1456

Ее используют как средство оздоровления, повышение эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе.

Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 %. Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости. При развитии максимальной силы следует применять отягощения в пределах 85- 90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5 2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2- х до 4- х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 мин. При развитии «взрывной» силы величина сопротивления составляет 30 50 % от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе 4- 6; паузы отдыха от 1 до 3 мин. Работа, направленная на развитие «взрывной» силы, не должна превышать 15- 20 мин.

При развитии силовой выносливости величина сопротивления составляет 50 - 70 % от максимальной; темп выполнения движений соответствует соревновательному; количество повторений в подходе от 20 до 150; продолжительность отдыха устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110- 120 уд/мин); количество повторений в занятии от 10 до 30.

При развитии гибкости желательно применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 % от максимума; продолжительность отдыха между упражнениями от 10 с до 3 мин. Ходьба и бег «змейкой», «зигзагами», «спиралью». Повторение строевых упражнений, пройденных в группе начального обучения. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег

обычный; бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления. Сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Равномерный бег в умеренном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг: передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу: броски друг другу двумя руками от груди, из за головы, снизу, от правого или левого плеча; броски одной рукой от плеча, сбоку через голову. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол и баскетбол, с различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы», «Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игра в «мини волейбол» и «мини баскетбол».

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на

гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, портативными снарядами блочной конструкции для развития силы мышечных групп, являющихся ведущими в плавании спортивными способами: движения, связанные со сгибанием, разгибанием и приведением плеча, сгибанием и разгибанием предплечья и кисти, опусканием плечевого пояса; волнообразные движения туловищем; приседания с различными исходными положениями стоп и коленей, характерными для работы ног в брасе и т. п.

Упражнения на растягивание и подвижность

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз.

В таблице 28 приведены данные о примерном соотношении средств физической и технической подготовки по годам обучения в группах спортивного совершенствования.

Таблица 28

Примерное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения, (%)

Средства	Группы		
	ГСС 1 года	ГСС 2 года	ГСС свыше 2 х лет
ОФП	30	25	20
СФП+СТП	70	75	80

Особенности плавательной подготовки

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно- тренировочных группах.

Тренировочные задания проплываются как отдельными отрезками, так и сериями с учетом зоны интенсивности. Примерное меню упражнений в воде приведено в табл.29

Таблица 29

Примерные упражнения в воде

Дистанция, м	Интенсивность, %	Количество повторений	Время отдыха, с	Зона интенсивности
1	2	3	4	5
25	95-100	2-4	90	V
25	95-100	8-10	90-120	V
25	90-95	12-16	90-120	IV
25	90	20-30	30-60	III
25	90	10-20	15-30	III
25	80-85	40-80	10-15	II
25	75-80	60-100	10-15	II
25	75	80-150	10-15	I
50	100	1-2	180-300	V
50	95	2-4	90-120	IV
50	90-95	4-10	150-300	IV
50	90	8-16	50-80	IV
50	85-90	6-10	10-15	III
50	85	16-30	10-20	III
50	80-85	20-40	10-15	II
50	80	40-80	10-15	II
50	75	80-120	10	I
75	95	2-3	180-240	IV
75	90-95	4-6	240-360	IV

75	90	4-8	30-120	III
75	85-90	8-12	15-30	III
75	80-85	16-20	15-30	II
75	80	20-30	10-15	II
75	75-80	30-50	10-15	II
75	75	50-80	10-15	I
100	95-100	1	-	IV
100	90-95	2-4	240-600	IV
100	90	4-6	90-120	III
100	90	6-12	60-90	III
100	85-90	10-20	30-60	III
100	80-85	8-16	15-30	III
100	75-80	10-30	30-60	II
100	75-80	30-50	20-30	II
100	75	20-40	10-15	I
200	95-100	1	-	III
200	90-95	4-6	180-300	III
200	90	6-8	120-180	III
200	85-90	8-12	90-120	III
200	80-85	12-20	30-60	II
200	75-80	10-16	10-20	II
200	75	16-20	10-15	I
400	95-100	1	-	III
400	90-95	2-4	180-300	III
400	90	4-6	90-120	III
400	85-90	6-8	60-90	II
400	80-85	8-12	30-60	II
400	75-80	12-16	20-30	I
400	75	16-20	10-15	I

800	95-100	1	-	III
800	90-95	2-4	240-600	III
800	85-90	2-5	90-120	II
800	80-85	4-8	30-60	II
800	75-80	5-8	10-15	I
1000-1500	95-100	1	-	III
1000-1500	85-90	2-3	30-60	II
1000-1500	75-80	4-6	10-30	I
2000-5000	90-95	1	-	II
2000-5000	75-80	2-3	30-60	I
5000-10000	75	1	-	I
60-90-120- мин	75-80	1	-	I

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания табл. 30

Таблица 30

**Парциальные объемы плавательных нагрузок в
группах спортивного совершенствования (%)**

Зона интенсивности	Группа		
	ГСС 1 года	ГСС 2 года	ГСС свыше 2 х лет
Общий объем	100	100	100
I	20,9	19,1	17,2
II	49,5	48,4	47,8
III	24,3	26,2	27,7
IV	3,6	4,5	5,4
V	1,7	1,8	1,9

Основным структурным звеном тренировочного процесса является микроцикл. Правильное соотношение величины тренировочной нагрузки, ее направленности позволяет достичь планируемого результата без негативных последствий (переутомление, перенапряжение и т. д.).

На этом этапе значительно возрастает роль соревновательной практики. В табл.31 приведено количество стартов в условиях соревнований и контрольных испытаний.

Таблица 31

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировок в группах спортивного совершенствования

	Группа		
	ГСС 1 го года	ГСС 2 го года	ГСС свыше 2 х лет
Количество стартов	34	46	60

Контрольно переводные нормативы

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке (табл. 32, 33).

Таблица 32

Нормативы для зачисления в группу спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
<i>Общая физическая подготовка</i>			
Прыжок в длину с места; см.	155	170	190
Подтягивание на перекладине, раз	4	6	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за	4,5	5,3	7,5

головы в положений сидя; м.			
Челночный бег 3x10м; с.	9,1	8,8	8,5
Специальная физическая подготовка			
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг.	28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук перед – назад (ширина хвата); см.	45	40	40

Таблица 33

Контрольно - переводные нормативы по годам обучения для групп спортивного совершенствования (юноши и девушки).

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг.	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук перед – назад (ширина хвата); см.	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты международного уровня.

Основными задачами данного этапа являются следующие:

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

Группы формируются из числа перспективных пловцов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших требования, предъявляемых к кандидатам в национальную команду и ее ближайшего резерва. При формировании групп учитывается состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке, личный спортивный результат на дистанциях специализации.

Планирование годичного макроцикла

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты соответствующие мировому уровню и успешные выступления на соревнованиях в составах сборных команд Республики Узбекистан.

На этом этапе используются предельные и около предельные тренировочные и соревновательные нагрузки. Суммарные величины объема и интенсивности достигают максимума. Широкое распространение получают занятия с применением больших нагрузок. Количество тренировочных занятий в неделю может достигать 18. При этом резко возрастает соревновательная практика. Увеличивается объем специальной психологической и технико- тактической подготовки. Тренировки стайеров и

спринтеров планируются отдельно. Годичный макроцикл может состоять из 2-х циклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода. Переходный период между циклами может составлять 3-6 дней, а между сезонами 3-4 недели. Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного. При этом длительность, как этапов, так и периодов значительно сокращается. Возрастает длительность соревновательного периода. Соревновательный период может планироваться как участие в серии стартов. Количество стартов в году может колебаться от 50-60 до 90-110. Как правило, мезоциклы состоят из чередования серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными. На этом этапе широко используются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов различные средства восстановления и стимуляции работоспособности (горная подготовка, подготовка в условиях искусственной гипоксии, криотерапия и др.). Техническое совершенствование пловцов приобретает жестко индивидуальный характер. В целом планирование годичного макроцикла строится в зависимости от календаря соревнований и индивидуальных задач на спортивный сезон.

Примерный годовой график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы высшего спортивного мастерства представлен в табл. 34.

Практическая подготовка

Особенности общей физической подготовки на суше. На этом этапе средства ОФП занимают 10-15 % Основной упор делается на специальную физическую подготовку. В табл. 35 приведено примерное процентное соотношение средств физической и технической подготовки в группах высшего спортивного мастерства.

Таблица 34

**Примерный годовой график
распределения учебных часов для группы высшего спортивного
мастерства на весь период обучения (32 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	20	19	24	17	15	19	15	15	24	22	25	229
2.	Специальная физическая подготовка	35	35	31	35	31	35	35	36	36	30	31	30	400
3.	Технико тактическая подготовка	72	76	74	73	78	74	76	75	76	76	73	78	901
4.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Контрольно переводные	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Всего часов	134	142	134	146	136	134	140	136	140	140	136	146	1664

Примерное соотношение средств физической и технической подготовки в группах высшего спортивного мастерства (%)

Средства	Группы	
	ВСМ	ВСМ (НК)
ОФП	15	10
СФП+СТП	85	90

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (ходьба, бег с различными движениями рук, в полуприседе и т. д.);
- гимнастические и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- циклические упражнения других видов спорта (гребля, езда на велосипеде и т. д.).

Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа, прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа, прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. 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 упражнений. Техника ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча и т. д.

Особенности специальной физической подготовки

Координационные способности. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение выполнения упражнений за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно временных характеристик (например, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости и т. д.

Гибкость. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития гибкости. Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопном суставе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопном суставе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет

собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т. п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Силовые способности. Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющие все виды проявления силы.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками. Адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалом отдыха. При развитии скоростно силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях 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. Для силовой подготовки в воде применяются

лопатки, ручные ласты, плавание по канату или дорожке, различного вида гидротормоза, дополнительные сопротивления в виде блочных устройств или резиновых амортизаторов, плавание на привязи, в ластах и т. д. Малые лопатки можно применять в обычных тренировочных сериях, больше желательно на коротких отрезках. Плавание в лопатках лучше чередовать с плаванием без них.

Различного вида гидротормоза применяют как для развития силовой выносливости (небольшое сопротивление, длина отрезков 400м, 800 м), так и для скоростно- силовой выносливости (отрезки 25- 50 м).

Резиновый амортизатор применяется для развития силовой (работа 3- 5 мин) и скоростно-силовой выносливости (работа 10-30 с). Эластичность резины должна позволять трехкратное растяжение.

Скоростные способности. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Для развития двигательной реакции главным образом используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка.

Основой развития темпа движений являются упражнения с высокой и максимальной интенсивностью выполнения. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности

гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов спринтеров может привести к возникновению явления «скоростного барьера». Явление «скоростного барьера» можно преодолеть за счет варьирования упражнениями, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой), плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением, сменой способа плавания. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90- 95 % от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания. Для развития скоростных способностей применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования и частого переключения с одного вида работы на другой.

Выносливость. Общая выносливость относится к выполнению упражнений не специфических для плавания. Это различного вида кроссы, езда на велосипеде, гребля.

Специальная выносливость характерна для выполнения соревновательных упражнений. Уровень развития выносливости зависит от возможностей системы энергообеспечения пловца. В зависимости от длины соревновательной дистанции вклад аэробных и анаэробных источников энергообеспечения будет различным (табл. 36).

Таблица 36

Вклад аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения при проплывании дистанций различной длины (%)

Вид энергообеспечения	Дистанция, м							
	25	50	100	200	400	800	1500	3000
Аэробный	10	25	40	60	80	85	90	95
Анаэробный	90	75	60	40	20	15	10	5

Для развития выносливости применяются упражнения, выполняемые повторным, интервальным, дистанционным методами.

Для повышения аэробной выносливости применяются дистанции 800 м и более, проплываемые с невысокой интенсивностью или серии, состоящие из отрезков 100, 200, 400 и более метров. Минимальная доза такой работы, как правило, составляет 10 мин и более.

Для повышения анаэробной выносливости применяются следующие упражнения:

- Алактатные анаэробные возможности. Интенсивность максимальная. Длительность работы 5-15 с.
- Алактатные и лактатные анаэробные возможности. Интенсивность 95-100 %. Длительность работы 15-30 с.
- Лактатные анаэробные возможности. Интенсивность 85-95 %. Длительность работы 30-120 с.
- Лактатные анаэробные и аэробные возможности. Интенсивность 80-95 %. Длительность работы 2-4 мин.
- Упражнения с задержкой дыхания или с регулируемым количеством вдохов выдохов.
- Собственно соревновательные упражнения, проплываемые с максимально доступной скоростью.

Большую роль в подготовке пловцов играет способность расслаблять и напрягать мышцы. Для расслабления мышечных групп применяются упражнения включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, ног; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д. Выполняется большое количество упражнений с мячами при условии, что после броска мышцы полностью расслабляются. Изменение годовых объемов тренировочной нагрузки в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства

отражено в табл.37. и парциальные объемы тренировочных нагрузок в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства в табл.38.

Таблица 37

Изменение годовых объемов тренировочной нагрузки в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	16-17	18-19	20-21
V	25-42	32-46	39-44
IV	87-140	113-163	140-156
III	325-454	420-536	520-580
I-II	1160-1500	1260-1585	1220-1260
Общий объем IV	1597-2136	1825-2330	1919-2040
Примечание конкретный объем плавательной нагрузки определяется с учетом пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)			

Таблица 38

Парциальные объемы тренировочных нагрузок в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (%)

Зона интенсивности	Группа	
	ВСМ	ВСМ (НК)
Общий объем	100	100
I	15,7	15,5
II	48,2	46,5
III	27,7	28,4
IV	6,4	7,5
V	2,0	2,1

На этом этапе максимально используется соревновательный метод.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность

на республиканских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды Узбекистана, состояние здоровья.

2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Важную роль в управлении тренировочного процесса играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления.

К целям и задачам комплексного контроля относятся:

- обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью;
- повышение управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе УКО, ЭКО, ТО, ОСД;
- проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности;
- работа обследования соревновательной деятельности (ОСД);

Этапные комплексные обследования (ЭКО) включает – обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию, поликардиографию, РТВ и УЗисследование (по показателям); определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО - 2 раза в год.

Обследования соревновательной деятельности (ОСД) включает - на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД; электрокардиография; педагогические наблюдения.

Текущие обследования (ТО) включает - на тренировочных мероприятиях (сборах): врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

Педагогический контроль

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса в плавании и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки занимающихся. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения - общеподготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс. Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным. Этапный контроль проводится 2-3 раза в году с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач - определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменками, резервных возможностей организма. Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для

оценки текущего состояния спортсменок применяются стандартизированные тесты. В плавании они проводятся на суше и в воде. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа.

Систематический самоконтроль за состоянием здоровья, сна, аппетита, эмоциональным состоянием дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта. Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсменки после выполнения упражнения или серий упражнений. Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменок, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями или занятиями.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца и индивидуальная карта спортсмена. Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных (1-го или 2-го года обучения), предусматривается

районное диспансерное обследование один раз в год. В него включены сдача основных анализов и осмотр занимающихся избранным видом спорта врачами-специалистами. Кроме того, накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям. Учащиеся тренировочных групп (свыше 2-х лет) и групп совершенствования спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (районное или городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой. Члены сборной команды по виду спорта проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования и текущие обследования в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль. Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____

(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место

учёбы _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд

(звание) _____

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город)

Жилищные условия _____ Режим питания _____

Перенесенные: а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

Антропометрические данные									
Показатели		1-е		2-е		3-е		4-е	
		обследование		обследование		обследование		обследование	
		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)	
		возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								

ЖЕЛ (смЗ)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	_____	_____	_____	_____
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	_____	_____	_____	_____
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы				

кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е	2-е	3-е	4-е
		обследование	обследование	обследование	обследование
		(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин				
	Частота пульса, раз в мин				
	Характер пульса				
	Артериальной				

	давление, мм рт.ст														
После физической нагрузки	пульс	10													
		20													
		30													
		40													
		50													
		60													
		Частота дыхания, раз в мин													
		Частота пульса, раз в мин													
Характер пульса															
Аускультация легких	стоя														
	лёжа														
Аускультация сердца	стоя														
	лёжа														

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащихся-спортсменов

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты	
		Общая								Специальная	Кол-во			
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег на 1000 м, сек		Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов		
При зачислении в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ														
Исходные данные														
Этап начальной подготовки:														
1-й														
Свыше 1года														
Учебно-тренировочный этап:														
1-й														
2-й														
3-й														
Свыше 3х лет														
Этап спортивного совершенствования:														
1-й														
2-й														
Свыше 2х лет														
Этап высшего спортивного мастерства														
Весь период														

Методика оценки показателей здоровья

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

1) здоров; практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);

2) занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной

системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

В табл. 37,38 приведены учебные планы теоретической подготовки для различных этапов подготовки.

**План теоретической подготовки групп спортивного-оздоровления
и начальной подготовки**

№ п/п	Название темы	СОГ	ГНП	
		1 й	1 й	2 й
1.	Развитие спортивного плавания в Узбекистане и за рубежом			1
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	1	
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль Первая помощь при несчастных случаях	1		
6.	Морально волевая подготовка спортсменов.			1
7.	Основы техники плавания и методика тренировки	1		2
8.	Правила организации и проведения соревнований		1	2
9.	Оборудование и инвентарь.		1	1
10.	Техника и терминология в плавании		1	1
	Всего часов	6	6	10

Развитие спортивного плавания в Узбекистане и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально – волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное

значения плавания как вида спорта. История развития плавания. Узбекские спортсмены на международных турнирах.

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила безопасности на занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Перечень спасательных средств на занятиях в бассейне и их использование. Последовательность действий при спасение тонущих.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятии спортом. Режим дня и питание пловца. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Морально - волевая подготовка

Культура поведения спортсмена. Моральные качества человека. Волевые качества человека. Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости. Мужество, патриотизм спортсменов. Задачи стоящие перед спортсменами на различных этапах многолетней подготовки. Состояние оптимальной готовности спортсмена к старту.

Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях 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.

Врачебный контроль и самоконтроль

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Основы техники плавания и методика тренировки

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки

Правила организации и проведения соревнований

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

Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Техника и терминология в плавании

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

**Содержание теоретической подготовки
для учебно-тренировочных групп, групп спортивного
совершенствования и высшего спортивного мастерства**

№	Название темы	УТГ				ГСС			ВСМ
		1 й	2 й	3 й	св.3х	1 й	2 й	св.2х	2 й
1.	Развитие спортивного плавания в Узбекистане и за рубежом	1	1	1	1	1	2	1	1
2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	1	2	2	2			
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	2	1	1	1	2			
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	2	2	3	4	5
5.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты	3	2	2	2	3	4	5	6
6.	Основы методики тренировки	1	4	4	4	3	3	3	4
7.	Морально волевая и интеллектуальная подготовка		1	1	1	2	3	5	6
8.	Правила организации и проведения соревнований	1	2	2	2	2	2	1	1
9.	Оборудование и инвентарь	1	1	1	1	1	1	1	1
	Всего часов	12	14	16	16	18	18	20	26

Развитие спортивного плавания в Узбекистане и за рубежом

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. система международных и республиканских соревнований по плаванию. Достижение сильнейших узбекских и зарубежных пловцов.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Общие гигиенические требования к занимающимся спортом. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий спортом, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой систем, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий спортивным плаванием. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок по плаванию для

улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований. Показания и противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Изменение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении учебно-тренировочных занятий. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т. п.). Травмы. Причины их возникновения. Профилактика травм во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты

Понятие о технике плавания. Вариативность и изменчивость техники. Зависимость техники от индивидуальных возможностей спортсменов. Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое

положение 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.

Основы методики тренировки

Многолетнее, круглогодичное и текущее планирование тренировки. Планирование тренировки на различных этапах подготовки. Форма и содержание этапных отчетов о тренировке. Основные принципы планирования круглогодичной тренировки. Учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок за год подготовки. Основные средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая 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. 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).

Морально-волевая и интеллектуальная подготовка спортсменов

Содержание морально-волевой и психологической подготовки. Воспитание сознания и поведения спортсмена. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Патриотизм, мужество, стойкость спортсмена. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации

сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Развитие интеллекта и подсознательных способностей, связанных с двигательной деятельностью пловца.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Понятие о состоянии психологической готовности пловца к соревнованиям. Процесс формирования психологической готовности к соревнованиям. Непосредственная психологическая подготовка пловца к предстоящим соревнованиям. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, стартовая лихорадка, стартовая апатия и др. Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей пловца.

Правила организации и проведения соревнований

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

Оборудование и инвентарь

Характеристика основного оборудования и инвентаря плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований. Специальные тренажеры для совершенствования спортивной техники. Тренажеры для развития силы на суше и в воде. Оборудование зала для

сухого плавания. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

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

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы: («Выдающиеся Узбекские спортсмены- чемпионы и призеры

международных соревнований», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников. Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

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

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения спортсменов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап

подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

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

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

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

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, Узбекистана и лучших выпускников спортивной

школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

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

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

сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

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

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Пассивный отдых. Прежде всего, ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух и трехразовых тренировках возможен и

трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

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

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

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и

напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

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

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

Рациональным питание пловцов можно считать, если оно:

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

К физическим средствам восстановления относят:

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

- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Со второго года обучения занимающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером участвовать в судействе учебных игр в своей группе, уметь вести простейшие протоколы игр. На четвертом году обучения в тренировочных группах занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется

путем изучения и проверки правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На пятом году тренировочных групп занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике занимающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протоколы соревнований, уметь выполнять обязанности судьи игры, секретаря, секундометриста и судьи на линии. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

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

2.10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Литература

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 27.06.2000 (новая редакция). Т., 2000. 21 с.
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 года №УП 3154 «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана». Т., 2002.
3. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» от 27 мая 1999. Т., 1999.
4. Государственная программа развития физической культуры и спорта. Т., 1998. С. 23.
5. Жисмоний Тарбияни ривожлантириш давлат дастури. Т.: Шарк, 2001. Б. 17.
6. Каримов И.А. Баркамол авлод Узбекистон тараккиетининг пойдевори. Т.: Шарк, 1997. Б. 63.
7. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана //По пути безопасности и стабильности развития. Т.6. Т.: Узбекистан, 1998. С. 313.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание: ФИС. Москва 2005
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. С. 296.
10. Викулов А.Д.Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. Учебных заведений. – М.: Изд во ВЛАДОС ПРЕСС, 2003.
11. Гейгер А.И., Пулатхужаева М. Сузиш буйича мусобакаларни утказиш коидалари.// Ўқув метод куланма. Тошкент 2015. 36.бет.
12. Гейгер А.И., Пулатхужаева М. Сузиш назарияси ва услубияти.// Ўқув метод куланма. Тошкент 2015. 32.бет.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.; изд.центр «Академия», 2005 – 272с.
14. Завадовская Е.Н., Икрамов Ф.Т. Сузувчиларнинг махсус чидамликни ривожлантириш услубияти.// Метод куланма. Тошкент 2012. 31.бет.

15. Завадовская Е.Н., Икрамов Ф.Т. Сузишда координацион ривожлантириш воситалари ва усулари //Ўқув метод куланма. Тошкент 2013.120 .бет.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура спорт,2000.
17. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. Т.: «Zarqalam», 2004. Б. 334.
18. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: Учебно методическое пособие. / А.В. Козлов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 30 с.
19. Корбут В.М. SUZISH (sport pedagogik takomillashuvi). –Т.: Lider Press, 2012, 142 б.
20. Корбут В.М., Салмгареева.Р.,Гейгер А Кукракда кролусулида сузиш техникасини ургатиш ва такомиллаштириш учун машгулотлар туплами. // Oquv – uslubiy qollanma Тошкент 2013.59 .бет.
21. Краснова Г.М. История развития плавания/ Учебно- методическое пособие – Т.: УзГИФК, 2004 г.
22. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.– М.; Советский спорт, 2005, 192с.
23. Ливицкий А.Н., Садыков А.Г. К вопросу выбора методики развития скоростных качеств у юных пловцов /Болалар спортини ривожлантиришнинг минтақавий педагогик психологик, тиббий биологик. Фергана, 2003. С. 40 42.
24. Ливицкий А.Н., Садыков А.Г., Данилушкин Р.В. Применение средств специализированной направленности для развития быстроты у пловцов /Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Самарканд, 2004. С.150 152.
25. Манин В.С. Цена победы/ Учеб метод пособие по подготовке пловцов группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства– Ташкент: «Шарқ» 2000, 64 с.

26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. С. 333.
27. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско юношеских спортивных школ, специализированных детско юношеских школ Олимпийского резерва – М.: Советский спорт. 2004. – 216 с.
28. Платонов В.Н. Плавание – Киев.: Олимпийская литература 2000 290с.
29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 808 с.
30. Родионов А.В., Керимов Ф.А. Практика психологии спорта. Т.: LiderPress, 2008. С. 236.
31. Садыков А.Г., Светличная Н.К. Использование многофакторной экспресс диагностики в оценке методики проплывания скоростных отрезков дистанций с заданным временем /Проблемы спорта высших достижений и подготовки высококвалифицированных спортсменов. Ташкент, 2005. С. 95 97.
32. Садыков А.Г. Методика нормирования величины тренировочных нагрузок юных пловцов //Фан спорта. Ташкент, 2007. №1. С. 7 11.
33. Садыков А.Г. Планирование тренировочных нагрузок избирательной направленности в спортивном плавании /Методические рекомендации. УзГИФК. Ташкент, 2008. С. 37.
34. Садыков А.Г. Бадалова Б.У Suzish nazariyasi va uslubiyati // Oquv – uslubiyy qollanma Toshkent 2013.59 .bet.
35. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 72 с.
36. Korbut. V.M. SUZISH. Т.:Darslik Lider Press, 2012. В.
37. Salamov R.S.Sport mashg'ulotinin nazariy asoslari, Toshkent , 2007
38. Sodikov. A G Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish/Oquv qollanma Toshkent 2015.200 .bet.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	8
Основные этапы подготовки.....	8
Режим работы.....	11
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	16
2.1. Организационно-методические указания	16
Основные термины и понятия.....	18
Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.....	19
Основы планирования годовых циклов.....	27
2.2. Учебный план	37
2.3. Планирование годового цикла подготовки	38
Спортивно-оздоровительные группы.....	38
Группа начальной подготовки.....	48
Учебно-тренировочные группы.....	63
Группы спортивного совершенствования.....	87
Группы высшего спортивного мастерства.....	104
2.4. Педагогический и врачебный контроль	114
2.5. Теоретическая подготовка	123
2.6. Воспитательная работа и	132
2.7. Психологическая подготовка	136
2.8. Восстановительные средства и мероприятия	137
2.9. Инструкторская и судейская практика	140
2.10. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне	143
Литература.....	144