

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа» имени С.С. Реутова**

Принята на педагогическом совете
МБОУ ДОД «ДЮСШ
«ДЮСШ»
имени С.С. Реутова
Реутова
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДОД
«ДЮСШ»
имени С.С.
Реутова

О. В. Шадская
Приказ № 65-а от 01.09.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённого приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022г. № 1004)

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;

Разработчики программы:

- Шадская О.В. – директор МБОУ ДОД
«ДЮСШ» имени С.С.Реутова Кузовкин М.В. –
заместитель директора по УВР
Фролова Е.С, Асанова М.Х. и Шадская О.В
тренера – преподаватели высшей
квалификационной категории

Чернь 2023

Содержание

№ п/п.	Раздел	Стр.
I.	Общие положения	3
	Цель и задачи программы	4
	Направленность программы	5
	Этапы реализации программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	Основные формы образовательного процесса	8
	Учебно-тренировочные мероприятия	8
	Спортивные соревнования	9
	Объем соревновательной деятельности	9
	Годовой учебно-тренировочный план	10
	Воспитательная работа	12
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	19
III.	Система контроля	21
	Контрольно-переводные нормативы	22
	Требования к результатам прохождения программы	23
IV.	Рабочая программа	29
	Методическое обеспечение.	29
	Программный материал. Теоретическая подготовка	36
	Программный материал. Практическая подготовка	39
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	61
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
	Материально-технические условия реализации программы	63
	Кадровые условия реализации программы	65
	Информационно-методические условия реализации программы	67

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «плаванию»: Разработана для спортивных школ в соответствии с нормативно- правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ»

– М., 1995); в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон); (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст.

7354; 2012, № 53, (ч. 1.), ст. 7582 и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст.

5822; 2015, № 2. ст. 491, № 18. ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом. Приказом Министерства Спорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам подготовки по этим программам», в соответствии с Приказом Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года, регистрационный № 71597).

Дополнительная образовательная программа по плаванию составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для МКОУ ДОД «ДЮСШ» имени С.С.Реутова, разработанной (Фроловой Е.С), допущена Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. Настоящая программа разработана применительно к каждому этапу спортивной подготовки пловцов – на этапе начальной подготовки (НП). Программу можно рассматривать как основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации.

В содержании дополнительной образовательной программы рассмотрены разделы – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика, планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы:

Основная цель программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки (НП) (УТ); формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом;

- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает **решение следующих задач:**

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- организация содержательного досуга детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных, и соревновательных нагрузок.

Дополнительная образовательная программа раскрывает содержание спортивной подготовки юных спортсменов. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм спортивной подготовки. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно- тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Характеристика вида спорта. Плавание - умение, способность держаться на воде, находиться под водой и передвигаться в ней или по ней определённым способом. Плавание – вид спорта очень красивый и увлекательный и полезный, так как укрепляет все группы мышц, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание входит в комплекс ГТО. Оздоровительное плавание позволяет успешно использовать его в лечебной физкультуре и медицине. С давних времён плавание – популярный у русского народа вид отдыха и развлечений. Умение плавать позволяет не только

преодолевать вплавь водные преграды, но, главное, предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде. В России обучение плаванию всего населения является важной государственной задачей.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для построения системы подготовки спортивного резерва.

Нормативная часть дополнительной образовательной программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно- тренировочной работы, основные требования по физической, технической, спортивной, тактической, теоретической и психологической подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки.

В методической части дополнительной образовательной программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены планы спортивной подготовки, схемы годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Этапы реализации программы

Программный материал распределен по этапам спортивной подготовки и рассчитан на подготовку – на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы от 7 лет и старше. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки.

Структура и система многолетней подготовки

Срок обучения по дополнительной программе спортивной подготовки по плаванию - 7 – 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки - до 3-х лет

тренировочный этап - до 5 лет.

Задачи деятельности при реализации дополнительной предпрофессиональной программы по плаванию различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по плаванию способности (порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта Приказ №731 от 12.09.2013 г). Продолжительность этапа до 2-х лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком 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.

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

контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами подготовки являются:

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

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

1.1. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку по плаванию

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программ по плаванию, определяется в соответствии с требованиями, установленными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014)», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию приведены в таблице. _____

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость в группах (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	14 - 15
Тренировочный этап	5	9	10 - 14

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Учебный план

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки						3-4	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)							
		2	3	3	3	3	3		
		годы обучения							
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочной подготовки					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й		5-й
		количество часов в неделю							
6	9	9	12	14	14	16			
1.	Теория	10	12	12	26	28	28	32	
2.	Физическая подготовка	133	206	206	217	239	239	279	
2.1.	Общая физическая подготовка	84	112	112	137	110	110	130	
2.2.	Специальная физическая подготовка	49	94	94	80	129	129	149	
3.	Избранный вид спорта	151	177	177	287	299	299	353	
3.1.	Технико-тактическая подготовка	111	145	145	255	251	251	280	
3.2.	Игры на воде	40	20	20					
3.3.	Психологическая подготовка	-	12	12	12	18	18	23	
3.4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	10	10	20	
3.5.	Восстановительные мероприятия, и медицинское обследование	-	-	-	12	20	20	30	
4.	Участие в соревнованиях по календарному плану	12	14	14	42	42	42	42	
5.	Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	6	9	9	12	36	36	36	
6.	Другие виды спорта и подвижные игры на воде	-	50	50	40	84	84	90	
Всего часов за год:		312	468	468	624	728	728	832	
Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану за 6 недель:		36	54	54	72	84	84	96	

**Календарный учебный график
распределение учебных часов в группах начальной подготовки
1 года обучения**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46						6						
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Избранный вид спорта	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	152
Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22

Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы													
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы													
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий													
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 2 года обучения.**

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	3	1	-	1	2	1	1	1	2	-	-	-	12
2	ОФП	13	15	12	12	18	12	14	12	19	13	26	26	112
3	Физическая подготовка (СФП и СТП), избранный вид спорта	16	29	23	21	25	23	28	21	25	18	10	10	317
4	Соревнования и контрольные испытания	2	2	1	2	2	2	2	2	-	2	3	3	23
5	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	36	47	36	36	47	38	45	36	46	36	39	39	468

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
УТ- 1 года обучения.**

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	20
2	ОФП	13	15	12	12	18	12	14	12	19	13	20	20	100
3	Физическая подготовка (СФП и СТП), избранный вид спорта	16	29	23	21	25	23	28	21	20	18	10	10	312
4	Соревнования и контрольные испытания	1	2	1	2	2	2	2	1	-	2	2	1	18
5	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	12
7	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	4
	Всего	35	47	38	36	47	38	47	36	44	50	37	36	468

**Примерный план-график распределения учебных часов в
Учебно - тренировочных группах 2 года обучения.**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	6	3	1	2	3	1	1	1	4	2	2	-	26
2	ОФП	13	11	19	15	10	14	10	10	10	10	15	12	137
3	Физическая подготовка СФП и СТП избранный вид спорта, другие виды спорта	26	36	30	30	29	28	37	37	37	34	27	32	383
4	Соревнования и контрольные испытания	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	54
5	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
6	Восстановительные мероприятия	1	2	-	1	2	-	2	1	1	1	1	-	12
7	Инструкторская судейская практика	1	-	-	1	-	-	2	1	2	1	-	-	8
	Всего	54	56	54	52	47	47	57	55	58	55	50	49	624

Календарный учебный график распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах 3 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	46											6	52	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	92
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	130
Избранный вид спорта	29	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	358
Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы													
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы													
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий													
Итого	58	58	60	60	61	61	61	61	61	62	62	62	62	728

Календарный учебный график распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах 4 года обучения.

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46											6	52
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	95
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	127
Избранный вид спорта	29	29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	358
Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	52
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	58	59	60	60	60	61	61	61	62	62	62	62	728

Календарный учебный график распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах 5 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46											6	52
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	105
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	138
Избранный вид спорта	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	35	409
Самостоятельная работа	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
Итого	68	68	68	69	69	69	70	70	70	70	70	71	832

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Разделы подготовки	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	До 2-х лет	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	57-62	52-57	43 - 47	28 - 42
Специальная физическая подготовка	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42
Техническая подготовка	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	-	-	5 - 7	5-7
Участие в соревнованиях	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

2.3. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 августа. 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

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

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапе начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, на тренировочном этапе – 4 академических часов.

2.4. Цель многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержания 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 возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (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 любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов у юных спортсменов 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 истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на

такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Динамика общих объемов плавательных нагрузок на различных этапах многолетней тренировки. Для всех пловцов тренировочных групп динамика объемов одинаковая. Рекомендуемые диапазоны общих объемов тренировочных нагрузок приведены в таблице.

Рекомендуемые объемы годовых суммарных объемов нагрузки для тренировочных групп

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800
4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	1000-1300

2.5. 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 таблице представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря областных и местных (зональных, районных и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп).

МКОУ ДОД «ДЮСШ» имени С.С. Реутова организывает дополнительные соревнования и контрольные испытания — первенство ДЮСШ, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции), и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых включаются контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Плавание

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

3.1. Виды и компоненты спортивной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавучесть	Уровень воды при равновесии в Воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	3-6 x 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	

6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта,
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

3.2. Периоды тренировочного процесса

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный.

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

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

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения

скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и 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 года и 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 желателно 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 общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

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

В **базовых мезоциклах** 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 пловцов.

3.3. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет.

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет до 2 лет, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переводятся в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной 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 4 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 является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

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

Уроки плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Особенностью подготовительной части урока плавания заключается в том, что кроме ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений входят имитационные упражнения на суше.

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

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

Вначале проводятся освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м, контрольном, уроке

выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. Итоговый урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Т.к. в бассейне ДЮСШ нет «лягушатника», то обучение начинается на глубокой воде, поэтому темп освоения упражнений значительно снижается.

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

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

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

2 год обучения

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

поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук., плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», 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 третьего 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.

3.4. Планирование годичного цикла на тренировочном этапе

Цель и задачи подготовки.

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

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе является:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, имея в виду, что в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности 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 применяется 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.

Для первой половины данного этапа характерен отказ от использования ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и обще-подготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде – до 3 недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м – прежде всего на внутрискольных соревнованиях).

На первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38 %, смешанные аэробно-анаэробные - от 7 до 10 %. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7 %, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность) включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически для динамики нагрузок мальчиков. Однако они у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам. Учебный год разбивается на три макроцикла: осенне-зимний (20 недель,) и зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах.

Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанции и количество повторений в тренировочных сериях.

Объем плавания за одно занятие составляет примерно 2000 м (в занятиях широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

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

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

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

3-й и последующие годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель (в том числе 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

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

Планирование круглогодичной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

В таблице указаны средние значения параметров, по которым

классифицируются тренировочные упражнения в плавании.

Пульсовые критерии зависят от возраста; в таблице ниже приведены примерные значения пульсовых режимов для пловцов различных возрастных групп. Необходимо отметить, что значения параметров в таблицах усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. Высококвалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода, выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон у них могут отличаться от представленных в таблице; их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

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

Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов

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

3.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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.

План теоретической подготовки для групп начального обучения:

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	2
2.	Правила поведения в бассейне	1	2
3.	Правила, организация и проведение соревнований	1	2
4.	Гигиена физических упражнений	1	1
5.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1
6.	Техника и терминология плавания	1	1
	Всего часов	6	9

Содержание теоретической подготовки для групп начального обучения

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

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

Тема 2. Правила поведения в бассейне:

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

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований:

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

Тема 4. Гигиена физических упражнений:

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

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека:

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

Тема 6. Техника и терминология плавания:

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

План теоретической подготовки тренировочных групп

№ п/п	Тема	УТГ			
		1-й	2-й	3,4-й	5-й
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	3	3	3
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	3	3	3
3	Влияние физических упражнений на	1	3	4	4

	организм человека				
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1	3	3	3
5	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	1	3	3	4
6	Основы методики тренировки	2	3	3	4
7	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1	3	3	4
8	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	2	3	3	4
9	Спортивный инвентарь и оборудование	1	2	3	3
	Всего часов	12	26	28	32

Содержание теоретической подготовки для тренировочных групп

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

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. Плавание как физическое действие означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Современные тенденции в развитии плавания позволяют рассматривать этот вид спорта как спорт юных. В плавании возможны не только исключительно ранняя специализация, но и достижение высоких спортивных результатов в подростковом и юношеском возрасте. Морфологические особенности организма в этом возрасте обуславливают в специфических условиях водной среды развитие высокой работоспособности. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Ему можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они так же своевременно формируют "мышечный корсет", способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Повышение эффективности и качества методики совершенствования технической подготовки пловцов является важным вопросом учебно-тренировочного процесса (Хальянд Р., и др., 1981). Спортивная практика показывает, что с помощью традиционного описания техники способов плавания и методики обучения, чрезвычайно трудно научить необходимым знаниям и безошибочным умениям. В исследованиях установлено, что с помощью более точных внешних ориентиров можно научиться знаниям и выполнению движения по частям и в целом без существенных ошибок, т.е. научить осознанному умению. Осознанность движений выражается в ориентированной деятельности, отчего зависит эффективность учебного процесса. Обычно ошибки возникают в тех частях движений, в которых существует ориентиры, т.к. при помощи

внешних (а также внутренних) ориентиров обеспечивается необходимая для управления движениями обратная связь. Недостаточно объективная оценка технической подготовки пловцов является также одной из основных трудностей, для избежания и исправления ошибок. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных задач в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения (Гончар И.Л., 1998). С этой целью нами применена методика программированного обучения двигательным действиям, которая включает в себя программу обучения предусматривающей наиболее рациональное расчленение учебного материала на небольшие части (например: дозы, шаги, кадры) и методику контроля за ходом обучения (непрерывное получение обучающим и обучаемым информации о качестве усвоения каждой из них). Программированное обучение, являясь новым направлением в педагогике, имеет целью интенсифицировать учебный процесс и усовершенствовать управление им.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека:

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

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

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

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

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое 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.

Тема 6. Основы методики тренировки:

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

Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка:

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

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

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

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование:

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

за инвентарем и оборудованием.

3.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.6.1. Общая физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения 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 ОФП отводится 50%.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

Для групп начальной подготовки:

Строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Ходьба, бег и их разновидности:

- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для туловища и шеи,
- упражнения для ног,
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах,
- имитационные упражнения,
- упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.),
- прыжки,
- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой), кувырки вперед и назад в группировке; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках и др.
- подвижные и спортивные игры.

Для тренировочных групп

Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба и бег. Воспитание чувства темпа, ритма, координации, формирование правильной осанки.

Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выхода при ходьбе и беге. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2 км для девочек и 3 км для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60 м; бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа; «марш-броски» продолжительностью до 2 часов.

Прыжки и метания.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1; 2 и 3 кг).

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Другие прикладные упражнения.

2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах и висках.
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Упражнения на расслабления.
7. Акробатические упражнения.
8. Подвижные и спортивные игры.
9. Специальная физическая подготовка на суше.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание 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 8 x 50 м на ногах брассом с 30 секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше и с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 сек каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей

работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 минут (на 1-м году обучения) до 40-60 минут (на 4-м году обучения).

Упражнения без предметов:

И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше

1. прямые руки и ноги.
2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. И.п. - то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
14. «Тачка» в упоре сзади.
15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами:

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднимание рук вверх, перекладывание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.
9. То же, но из положения сидя на полу.
10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.
15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой:

1. Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.
3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.
4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.
5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.
6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.
8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.
9. То же, но стоя в наклоне или сидя.
10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.
11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).
12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.
13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.
14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.
15. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.
16. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднимание ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).
17. Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещающая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями:

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.
3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).
4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45° .
12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.
14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.
15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Упражнения для развития гибкости:

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

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

3.6.2. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных положений, напряжено и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

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

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

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, дельфином и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Донтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскоки в воду с низкого бортика: спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин:

- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди или кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом и дельфином с акцентом

на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25, 50 и 100 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений одними руками и одними ногами).

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

Кроль на груди:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений одними руками;
- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания;
- плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с «двусторонним» дыханием;
- плавание на каждый третий или гребок;
- плавание двух -, четырех – и шестиударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками;
- плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном»;
- плавание на «сцепление»;
- плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку;
- плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук;
- плавание с помощью движений ногами кролем и одновременных движений руками и др.

Дельфин:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем;
- плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра;
- плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук;
- плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками;
- плавание двух – и многоударным дельфином с отдельным согласованием движений руками и ногами;
- плавание со слитным согласованием движением рук и ног;
- плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс:

- плавание с полной координацией движений;
- плавание с помощью движений руками;
- плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у

бедер);

- плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием;

- плавание с различными вариантами дыхания;

- плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты:

- поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди;

- поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином;

- открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине;

- повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на спине.

Старты:

- варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди.

- Брассом и дельфином (с махом руками вперед, с круговым движением рук);

- старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина, спад из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов; проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанции 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100 м, проплывание на технику дистанций 200, 400 м комплексного (смена способов через 25, 50 и 100 м) в свободном и умеренном темпе; плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами или руками всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100 м, 2-3 x 200 м, 400 м + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6 x 25 м со старта различными способами, 4-6 x 50 м с помощью движений руками или ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др.;

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Учебно-тренировочные группы 1-й, 2-й, 3-й, 4-й и 5-й годы обучения.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального плавания.

Основные тренировочные упражнения.

Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости скоростных возможностей и силы, для освоения тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются тренировочные упражнения, подобные нижеследующим.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м); до 600 м при плавании на спине и брассом; до 100 м при плавании кролем на груди.

Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4 x 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; 2 x 300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00; «горки» типа: 200 м комплексного плавания (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

Переменное плавание: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м) в виде 8 x (35 с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивностью) и т.п.

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12 x 25 м или 6-8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5 x 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с (т.е. в режиме примерно 1.15 – 1.30 во время плавания по 100 м).

Эстафетное плавание по 10-12,5 м (поперек бассейна) 25 и 50 м – все в плавании, как с полной координацией движений, так и по элементам (используя поочередно все способы плавания).

Повторной проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью, с акцентом на технику и свободу движений, типа: 4-6 x 25 м, отдых 1 мин (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2 x 25 м отдых 1-2 мин. (используя различные способы плавания); 75 м + 25 м, отдых 2 мин. (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовки): 5 x 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с – учитывая суммарное чистое время выполнения упражнений (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнения поворотов.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной

интенсивностью дистанций до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 или 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.

Повторно-дистанционный метод: 5-6 x 200 м комплексным плавание, отдых 30-60 с; 3-4 x 300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3 x 600 м или 2 x 800 м плавание кролем, брассом на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м барс + 100 м дельфин + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности.

Переменное плавание, типа: 600 м в воде 6 x (25 м дельфином с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75 м на спине свободно) или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4 x (75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технику плавания и выполнения поворотов): 10-12 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8 x 100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50 м и 2.10-2.30 во время плавания по 100 м).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 6-8 x 15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы одними ногами, отдых 30 с; 4 x 25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость плавания околосоревновательная, отдых 30 сек.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8x100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 3- с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

ТРЕТИЙ И ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000 м кролем, до 1200 м на спине и брассом, до 800 м комплексного плавания (смена способов через 25, 50, 100 м), до 600 м при плавании дельфином в чередовании с другими способами через 50 м.

Повторный дистанционный метод: 6-8 x 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6 x 300 или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4 x 600 м или 2-3 x 800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин.; «горки» типа: 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м дельфин + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м дельфин + 50 м на спине – все с отдыхом в 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением

интенсивности до III уровня).

Переменное плавание типа: 1000 м кролем в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнута длинным гребком руками + 25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м сильно).

Малоинтенсивный вариант тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 (способы плавания чередуются); 10-16 x 100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0,50 во время плавания по 50 м и 1,50 во время плавания по 100 м кролем).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 12-16 x 25 м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 6-8 x 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8 x 50 м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин.; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 сек.

Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5 x 200 м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 3000 м кролем, до 2200 м на спине и брассом, до 800 м комплексного плавания (смена способов через 25, 50, 100 м), до 600 м при плавании дельфином в чередовании с другими способами через 50 м.

Повторный дистанционный метод: 6-8 x 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 8-10 x 300 или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4 x 600 м или 2-3 x 800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин.; «горки» типа: 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м дельфин + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м дельфин + 50 м на спине – все с отдыхом в 1 мин. (в

подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности до III уровня).

Переменное плавание типа: 1500 м кролем в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8 x (75 м с умеренной интенсивностью + 25 м сильно).

Малоинтенсивный вариант тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 30 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 (способы плавания чередуются); 18-20 x 100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0,50 во время плавания по 50 м и 1,50 во время плавания по 100 м кролем).

Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 12-16 x 25 м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 6-8 x 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8 x 50 м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин.; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5 x 200 м комплексное плавание, отдых 30 с, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

3.7. Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. 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 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.

3.8. Инструкторская и судейская практика

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

3.9. Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по пес-

чаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слабомной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-х километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает фехтование к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на

развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.10. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

3.11. Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по плаванию

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

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

Тренер-преподаватель 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 о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся за 15 минут. 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-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находя-

щимися 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.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система контроля последовательно охватывает весь период обучения в МКОУ ДОД «ДЮСШ» имени С.С. Реутова и включает в себя промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся в виде комплексов контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп этапа начального обучения, тренировочного этапа выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

4.1. Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

2. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

3. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-х раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе) либо данный обучающийся может быть переведен к другому тренеру-преподавателю.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается квалификационная книжка спортсмена.

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки
по плаванию МКОУ ДОД «ДЮСШ» имени С.С. Реутова

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	10,5
Бросок набивного мяча 1 кг (м) сидя	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	Коснуться опоры руками	Коснуться опоры руками
Прыжок в длину с места	135	125

Техническая подготовка

Контрольные упражнения	Оценка		
	3 балла	4 балла	5 баллов
Плавание кролем на груди в	15 метров	25 метров	50 метров

полной координации			
Плавание кролем на спине	15 метров	25 метров	50 метров
Плавание брассом	15 метров	25 метров	50 метров

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года
ГНП 1 г.обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Сед 90 из положения лежа, руки за головой	20	15
Наклон вперед	коснуться опоры ладонями	коснуться опоры ладонями
Челночный бег 3*10 м	9,7	10,3
Техническая и плавательная подготовка		
100 м к/пл без у/вр	+	+
Разряд	+	+

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года
ГНП 2 г.обучения**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Сед 90 из положения лежа, руки за головой	30	25
Наклон вперед	коснуться опоры ладонями	коснуться опоры ладонями
Челночный бег 3*10 м	9,5	10
Техническая и плавательная подготовка		
200 м к/пл без у/вр	Оценка техники старта и поворотов	
400 м без у/вр	Оценка техники старта и поворотов	
Разряд	2-3 юношеский разряд	

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе по плаванию

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 м сидя	4,0	3,5
Челночный бег 3*10 м	9,5	10
Наклон вперед	коснуться опоры ладонями	коснуться опоры ладонями
Техническая и плавательная подготовка		
200 м к/пл без у/вр	Оценка техники старта и поворотов	
400 м без у/вр	Оценка техники старта и поворотов	
Разряд	2-3 юношеский разряд	

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

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	195
Подтягивание на перекладине (раз)	-	4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (см)	400	480	580	730	-
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, раз)	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения (м)	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м (сек)	+	+	7,3	7,0	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты*					
200 метров (комплексное плавание)	+	3.55,00	3.30,00	3.35,00	2.41,50
800 метров (кроль на груди)	+	14.30,0	13.00,0	12.28,0	11.06,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	2-1 юн	1 юн 3 р-р	3-2	3-2	2-КМС

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

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	160
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	10	12	15	16
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя (см)	480	560	600	680	700
Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,6	-	-	-
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата, раз)	-0	80	70	70	60
<i>Технико-тактическая подготовка</i>					
Длина скольжения (м)	8	9	10	11	12
Время скольжения 9 м (сек)	-	-	8,0	7,5	7,5
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
<i>Спортивные результаты*</i>					
200 метров (комплексное плавание)	+	3.35,00	3.35,00	3.05,00	3.00,00
800 метров (кроль на груди)	+	16.04,0	15.00,0	13.19,0	11.46,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юн	1 юн 3 р-р	3-2	3-2	2- КМС

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.

IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
5. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с.

5.2.Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация плавания -
2. Портал о спортивном плавании -
3. Все о плавании -
4. Пловцы и их биография
5. Сайт о плавании -
6. Спортивное плавание, протоколы соревнований -

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Комплект спортивных тренажеров
2. Мегафон
3. Секундомер для бассейна
4. Спортивно-разделительная дорожка для бассейна
5. Лопатки для плавания
6. Доска для плавания
7. Колобашка
- 8.. Гимнастическая стенка
9. Секундомер
10. Скакалка

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587541

Владелец Шадская Ольга Вячеславовна

Действителен с 11.10.2022 по 11.10.2023