

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10

комитета молодёжной политики, физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодёжной политики,  
физической культуры и спорта  
Администрации города Иванова



И.А. Баранов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СП «№10»



«16» июня 2023

Л.В. Белина

«16» июня 2023

Принята

общешкольным тренерским советом

Протокол № 3

от «25» июня 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

г. Иваново

2023 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ	7
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	53
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	55

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. НАЗВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации в муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе № 10 комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова (далее – Учреждение) образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004.

При разработке настоящей Программы использованы основные положения Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ и «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, а также нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки. Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

### **1.2. ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Целью Программы является выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «плавание», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

### **1.3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

- получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «плавание»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

#### **1.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

Плавание известно человеку с древнейших времён, оно возникло, как необходимое для человека умение выживать.

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. Способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Спортивное плавание является уникальным видом спорта. Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;
- при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанций) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Техника плавания - рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом. Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому

свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется. В настоящее время существуют такие способы спортивного плавания как кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. К технике движений, выполняемых при использовании каждого из этих способов, согласно правилам соревнований предъявляются определенные требования. Кроль на груди занимает доминирующее положение в спортивных соревнованиях. Абсолютные рекорды в скорости плавания установлены именно этим способом.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания до «Мастера спорта международного класса». Спортивное плавание является один из самых массовых и популярных видов спорта. Соревнования по этому виду спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр, занимают второе место по числу разыгрываемых медалей. Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и остройшей конкуренцией на международной арене большого количества одаренных пловцов из многих стран мира. В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров);
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;
- эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4x100 метров.

Каждый участник проплывает свой этап определенным способом плавания. Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA).

## **1.5. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Обучение по данной Программе начинается 1 сентября.  
Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

### **2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7-8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

### **2.2. ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12 - 14	18	20 - 24, 26
Общее количество часов в год	312	416	624 - 728	936	1040, 1248, 1352

## **2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

При реализации Программы в Учреждении применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые тренировочные и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований);
- тренировочные сборы, спортивные соревнования и мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль для спортивного отбора и спортивной ориентации.

К иным видам (формам) обучения относятся учебно-тренировочные занятия в дистанционной форме обучения

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения.

### **Учебно-тренировочные мероприятия:**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

**Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности:**

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	3	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

**2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН, С УЧЕТОМ  
СООТНОШЕНИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

План-схема годичного цикла подготовки (на 52 недели) разрабатывается тренерами-преподавателями самостоятельно на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно методическую концепцию построения учебно-тренировочного занятия

## Календарный план-график (в часах)

### Этап начальной подготовки первого года обучения

Разделы подготовки	Всего (ч)	сент	окт	ноябр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
ОФП	189	20	12	15	15	15	18	15	17	17	15	15	15
СФП	56	6	4	4	6	4	6	4	4	6	4	4	4
Участие в Спортивных соревнов	-												
Тех подпог	49	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Такт, теор, псих подп	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Инструкт и судейск практик	-												
Мед, медико-Биолг, восстан меропр, тестир и контр	9	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Всего	312	32	22	24	27	25	30	25	27	29	25	23	23

**Этап начальной подготовки второго года обучения**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сент	окт	ноябр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
ОФП	208	17	21	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
СФП	104	8	10	10	8	8	10	8	10	8	8	8	8
Участие в Спортивных соревн	8	2		2			2			2			
Тех подгот	59	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Такт, теор, псих подг	25	4	4	2	2	4	4	2	2	1			
Инструкт и судейск практик	0												
Мед, медико-Биолг, восстан меропрп, тестир и контр	12	2	4				2		2			2	
Всего	416	35	42	38	34	34	38	34	36	31	32	30	32

**Тренировочный этап первого, второго годов обучения**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сент	окт	ноябр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
ОФП	287	26	26	26	23	26	23	26	23	20	23	19	
СФП	180	15	20	20	15	15	15	20	15	10	10	10	
Участие в Спортивных соревн	24	4	-	4	4	-	-	4	-	4	-	-	
Тех подгот	100	8	10	8	8	8	8	10	8	8	8	8	
Такс, теор, псих подг	15	2	2	4	1	1	1	4	-	-	-	-	
Инструкт и судейск практик	6		2		2		2						
Мед, медико-	12	4							4				
Биолг, восстан меропр, тестир и конгр													
Всего	624	59	60	60	56	51	52	54	58	52	42	41	37

### Тренировочный этап третьего года обучения

Разделы подготовки	Всего (ч)	сент	окт	ноябр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
ОФП	311	25	25	28	25	28	25	25	25	30	25	25	25
СФП	188	15	18	15	15	15	17	15	15	18	15	15	15
Участие в Спортивных соревн	29	2	2	4	2	2	2	5	2	2	6	-	-
Тех подгот	100	8	10	8	8	8	8	8	8	10	8	8	8
Такт, теор, псих подг	65	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4
Инструкт и судейск практик	21	1	1	5	1	1	1	4	1	4	2	-	-
Мед, медико-Биолг, восстан меропр, тестир и контр	14	4	4	-	-	-	4	-	-	-	2	-	-
Всего	728	60	66	66	57	60	63	63	57	70	62	52	52

**Тренировочный этап четвертого, пятого годов обучения**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сент	окт	ноябрь	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
ОФП	327	27	30	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
СФП	318	26	28	26	26	28	26	26	28	26	26	26	26
Участие в Спортивных соревнов	73	3	6	14	6	4	6	12	10	4	8	-	-
Тех подгот	155	12	15	12	12	12	12	12	15	12	14	14	13
Такт, теор, псих подг	37	3	7	3	3	3	6	3	3	3	3	-	-
Инструкт и судейск практик	18	-	3	-	6	-	-	-	-	3	6	-	-
Мед, медико-Биолг, восстан меролир, тестир и контр	18	-	6	-	-	-	6	-	6	-	-	-	-
Всего	936	71	85	82	80	74	83	80	87	77	84	67	66

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Всего (ч)	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
ОФП	Всего (ч)	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
СФП	537	27	30	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Участие в Спортивных соревн	532	26	28	26	26	28	26	26	26	28	26	26	26
Тех подгот	484	3	6	14	6	4	6	12	10	4	8	-	-
Такт, теор, псих подг	75	12	15	12	12	12	12	12	15	12	14	14	13
Инструкт и судейск практик	37	3	7	3	3	3	6	3	3	3	3	-	-
Мед, медико-Биолг, восстан меродр, тестир и контр	18	-	3	-	6	-	-	-	-	3	6	-	-
Всего	18	-	6	-	-	-	6	-	6	-	-	-	-
	1248	71	85	82	80	74	83	80	87	77	84	67	66

## 2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведен ия
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года

## **2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ**

Этапы и годы спортивной подготовки Содержание	Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства 3 года
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
Антидопинговые мероприятия (часов в год)	10	10	12	12	12	14

**Антидопинговые мероприятия**, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Проведение пропагандистской акции «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по УВР Методисты
2	Проведение бесед на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здоровье человека для личности и общества</li> <li>• Вредные привычки и их влияние на здоровье человека</li> <li>• Элементарное понятие о допинге</li> </ul>	1 раз в квартал	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по УВР Методисты
3	Изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил	В течение года	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по УВР Методисты
4	Анкетирование с целью определения уровня осведомленности спортсменов в вопросах допинга	В течение года	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по УВР Методисты

## 2.7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Этапы и годы спортивной Подготовки	Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
Содержание						3 года
Инструкторская и судейская практика (%)	1- 3%	1-3%	1- 3%	2-4%	2-4%	2-4%

## 2.8. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне спортивного совершенствования необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с

относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

В приведенной ниже таблице приведен план использования восстановительных средств в зависимости от этапа подготовки.

	Этап начальной подготовки первого-второго годов обучения	Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	2-4	4-6

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ, К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда **«кандидат в мастера спорта»** не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Оценка результатов освоения Программы, критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в Учреждении, нормативы общей физической и специальной физической спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации определяются Уставом Учреждения, положением о порядке зачисления, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль результативности по итогам каждого этапа спортивной подготовки заключается в сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также технической программы, критерием оценки которой является наличие у спортсмена действующего спортивного разряда по виду спорта «плавание», присвоенного по итогам выступления на официальных спортивных соревнованиях. Проведение контроля результатов происходит один раз в год, в установленные приказом директора учреждения сроки.

## **4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **4.1 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств (см. таблицу ниже).

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

### **4.2 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Планирование подготовки спортсменов основано на общих принципиальных положениях, которые отражают объективные закономерности тренировки. К ним относятся: направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность

тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, цикличность.

Направленность к максимуму достижений связана со стремлением спортсмена к постоянному совершенствованию.

На современном этапе развития спорта достичь предельного результата возможно только при специализации и индивидуализации всего процесса тренировки. Важно, чтобы спортсмен на разных этапах многолетней тренировки имел соответствующую подготовленность, которая позволит ему планомерно достичь уровня необходимого мастерства.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Однобокая специализация противоречит естественному развитию организма. Эксплуатация узкого круга функций может привести к патологии.

Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится с таким расчетом, чтобы обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить перерыв между ними и свести к минимуму регресс тренированности, связанный с уменьшением объема и интенсивности нагрузок. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне неполного восстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок. В случае прекращения занятий угасают условно-рефлекторные связи, снижается уровень функциональных возможностей. Поэтому для спортивного совершенствования процесс тренировки должен быть непрерывным с разумным чередованием нагрузки и отдыха, чтобы предотвратить утрату положительного эффекта предыдущих занятий.

Взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам предполагает, что рост спортивных результатов происходит в условиях увеличения физических нагрузок. Максимальной можно назвать такую нагрузку, при которой спортсмен реализует свои возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а к уменьшению полезного тренировочного эффекта.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Весь тренировочный процесс от элементарных звеньев до этапов многолетней подготовки строится по циклам. Циклы тренировки представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки.

Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

В спортивной тренировке применяются следующие виды планирования: перспективное (на макроцикл, на ряд лет), текущее (на мезоцикл, месяц, этап) и оперативное (на микроцикл, занятие).

Перспективное планирование – это разработка генерального направления, программы работы со спортсменами на протяжении ряда лет. Построение многолетнего тренировочного процесса осуществляется с учетом стадий развития спортивного мастерства: начальной подготовки, базовой подготовки, стадии максимальной реализации спортивных возможностей и этапа завершения спортивной подготовки.

Многолетний тренировочный процесс конкретизируется в перспективных планах, составляемых, обычно, на четырехлетний цикл.

Перспективный план тренировки спортсменов содержит обобщенные данные и включает в себя следующие разделы:

- краткую характеристику спортсмена;
- цель и задачи многолетней тренировки;
- этапы подготовки и их продолжительность;
- основные соревнования каждого этапа;
- динамику основных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок по годам;
- модельные характеристики и показатели, отражающие различные стороны подготовленности каждого спортсмена;
- расширение технико-тактического арсенала;
- спортивно-технические показатели по годам; • систему педагогического контроля;
- научно-методическое обеспечение.

Перспективное планирование необходимо для работы с группами ТЭ, ЭССМ.

Перспективные планы составляются с учетом тенденций развития вида спорта, передового тренерского опыта, новых методических и научных разработок.

Текущее годовое планирование составляется обычно на сезон (год).

В нем учитываются, во-первых, календарь соревнований, во-вторых, «тренировочные» возможности спортсменов. Основой планирования тренировочного процесса на год является периодизация годового цикла тренировки. Периодизация тренировочного процесса на год обоснована фазово-циклическим характером последовательного становления спортивной формы, сохранение достигнутого уровня тренированности и временной её утраты.

При составлении текущего (годового) плана тренировочной работы необходимо следующее:

- использовать обобщенный опыт тренера со спортсменом;
- творчески использовать опыт других тренеров, материалы научных разработок;

- соблюдать соответствие тренировочных нагрузок подготовленности спортсменов на данном этапе;
- увеличивать требования к различным сторонам подготовленности уровню функциональных возможностей из года в год;
- учитывать две стороны планирования – совершенствование спортивного мастерства (знаний, умений, навыков) и становление спортивной формы.

**Оперативное планирование.** В соответствии с текущим планом и конкретными условиями подготовки составляются оперативные планы на отдельные этапы, месяцы, недели, а также на каждое тренировочное занятие. Оптимальным сроком оперативного планирования подготовки является календарный месяц. Повышение нагрузок (тренировочных и соревновательных) нужно осуществлять постепенно. Вначале увеличивается объем тренировочных нагрузок за счет общего времени тренировок, затем – их напряженность и интенсивность.

**Планирование на отдельное тренировочное занятие.** По направленности применяемых в занятиях средств и методов следует различать занятия избирательной и комплексной направленности. Программа занятия избирательной направленности планируется так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач

#### **4.3 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

Психологическая подготовка пловцов - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Кратко – формирование спортивного характера.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее актуальное психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, его условиям, к самому себе, к нагрузке

и т.д. Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций. Эти свойства и составляют суть спортивного характера.

Например, один пловец всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется добросовестным отношением к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним настроением, т.е. состоянием.

Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием внутренней самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности.

Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние пловца извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера. В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки пловца: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;

2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи. Конкретные задачи мотивации, следующие:

- постановка далеко отставленных целей
- формирование атмосферы командного духа
- формирование и поддержание установки на достижение успеха
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний
- принятие коллективных решений
- эмоциональность тренировочных занятий.

Цементирующим фактором решения этих задач выступают личностные особенности тренера и всех специалистов, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется особое развития пловцов в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма.

В том числе, и в решении второй психолого-педагогической задачи – формирование отношений.

В первую очередь это:

- отношение к спортивной жизни вообще
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке
- отношение к возможностям восстановления
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям
- отношение к качеству выполнения тренировочных заданий
- отношение к спортивному режиму в его разнообразных проявлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает развитие у пловца особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно психической свежестью, в значительной мере определяют итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера, но и всех членов команды, в которую может при необходимости входить психолог. В этом случае классические мероприятия дополняются сеансами со специалистом. Спортивный тренер осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой. Главными методами

воздействия выступают внушения и убеждения, дополняемые более частными, но нередко не менее эффективными. Внушение (косвенное внушение) – это неаргументированное воздействие на пловца, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний. Убеждение – это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния. Эти два методы всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя друг друга. Заражение – это передача своего состояния или отношения к спортсменам. Пробуждение импульса к подражанию, т.е. побуждение быть подобным себе. Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от пловца полезного для него действия или отношения. Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения. Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера, но и для самого пловца. Такие методы воздействия как принуждение, когда с помощью угроз тренер добивается своего, и нападение т.е. грубое, агрессивное оскорбление, осмехание, особенно в присутствии других людей, требуют искоренения из тренерской деятельности. Добившись чего-то в мелочах, тренер проигрывает в крупном. Особо место в психологической подготовке пловцов занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и самовоспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма просто невозможно.

#### **4.4. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

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

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей.

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям.

На этапе начальной подготовки 1-го года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением - игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыvанием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством обучения на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом

занятия соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплытие длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплытие отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Упражнения для изучения техники стартов и поворотов**

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки. Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучаются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

### **Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания, стартов, поворотов**

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с

совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом. При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зарегистрировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

*Кроль на груди:* плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

*Кроль на спине:* плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной рукой; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

*Баттерфляй:* плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая

вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три 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 раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным 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 «мятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

*Старты:* варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (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.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплытие в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплытие способом баттерфляй 100 м., проплытие в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплытие в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м, 400 + 200 м; проплытие отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и 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.

## **Общая физическая подготовка на суще**

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловца, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей. Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа;
- общеразвивающие и акробатические:

Упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки; упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попаременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении

поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

• подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

• начальная лыжная подготовка Основы техники передвижения: попеременным двушажным, одновременным бесшажным, одношажным и двушажными ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12- 13 лет – 2 км.

## Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального МПК). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры: уровень молочной кислоты, частоту пульса и др. В условиях занятий в детской спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться алактатными при их

продолжительности менее 10 секунд. Таких упражнений в плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону в плавании называют смешанной алактатно-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени проплыивания дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Например, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-брассиста преодоление 50 м за 40 с будет нагрузкой IV зоны.

### **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	
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневиков и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

### **Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки**

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, моль/л	Примерная длина дистанции
V	Менее 30 сек	Пульс не учитывается	Не учитывается	10-50

IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5-15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-2	Менее 4	Более 2000

В таблице указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста.

### Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	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

Значения параметров в таблицах условные, 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 МПК, выше у них, и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон тренировочной нагрузки у них могут отличаться, их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

### Краткая характеристика упражнений

**V зона (смешанная алактатно-гликогенитическая направленность воздействия)** Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнении длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплыивание

отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны не учитывается. Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух-, или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

#### ***IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)***

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности». Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышения способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме. Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50- 100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 х (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 х (4 x 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин. Для средневиков и спринтеров это серии типа 1-2 х (3-4 x 100) или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 х (4 x 25) с инт. 5-10 с, 2-4 х (4 x 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет. Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплыивание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

#### ***III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)***

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин). Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и

выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. В 13-14 лет основной формой БВ-2 становится плавательная подготовка. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м. Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных спортсменов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например, 15 х 100 м в виде: 3 х 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 х 100 с инт. 60-70% + 1 х 200 с инт. 70-75% + 3 х 100 с инт. 75-80% + 3 х 100 с инт. 80-85% + 3 х 100 с инт. 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме.

## ***II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)***

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО). Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-2) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении

числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный 39 и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная тренировка для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, кролем на спине, брашом с полной координацией движений и при плавании с помощью движений ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

**I зона (аэробная направленность воздействия)** Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексу общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО.

## **Упражнения, направленные на развитие силы**

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, которые характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частотой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин. Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

### *Общая силовая подготовка*

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса. Средства общей силовой подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развивающим мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты; упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Специальная силовая подготовка на сушке в качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи», «Биокинетик»), наклонные скамейки с

тележками. Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин. Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

#### *Специальная силовая подготовка в воде*

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

*Лопатки.* В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

*Гидротормозы.* В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

*Резиновый шнур.* Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде.

Выделяют три фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза – снижение реализации. Спортсмен «не плывет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

2 фаза – приспособительная. Ее длительность 2-3 недели. Начало фазы – когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плывет все с большей легкостью.

3 фаза – параллельного развития. Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывает заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты.

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качеств спортивной техники. Время реакции на старте определяется скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми

способностями. Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке. Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания. На суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

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

7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

8. Эстафетное плавание 4 х (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки). Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м. 43

## Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

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

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

В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела ((шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.)

К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для предотвращения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на сухе или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин. Для бассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в

голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера.

После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкрутте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамейки до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и согibt стопу до предела.

*Развитие координационных способностей* Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развивающихся усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и

пространственно-временных характеристик (в частности, проплыvания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **5.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна (25 м);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласти тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1

13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Спортивную экипировку обучающиеся приобретают за счет родительских средств.

## **5.2. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МБУ ДО СШ № 10, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. - М.: Просвещение,-2019. -191с.;
2. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. М.: Физкультура и спорт,2020, - 188 с.;
3. Вайщеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайщеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. -311 с.;
4. Вайщеховский, С. М. Физическая подготовка пловца. Изд. 3-е, перераб. и доп. / С. М. Вайщеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2019. -140 с.;
5. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский. - М.: Физкультура и спорт, 2021. -240 с.;
6. Воронцов, А.Р. и др. Методика многолетней подготовки юных пловцов. М., 2019;
7. Вржесневский, И. В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Изд. 3-е, перераб. и доп. / И. В. Вржесневский - М.: Физкультура и спорт,2019. - 301 с.;
8. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 2018. -200 с., ил.;
9. Иванченко, Е.И. Теоретико-методические основы подготовки и подведения пловцов к основным соревнованиям сезона на этапе высшего спортивного мастерства / Е. И. Иванченко. - Минск, 1990;
10. Каунсилмен, Д .Е. Наука о плавании / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2022.- 431 с.;
11. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2020 . -208 с, ил.;
12. Макаренко, Л. П. Подготовка юных пловцов / Л. П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 2019. -128с. ил.;
13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 2021;
14. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования под ред. Т. М. Абсалямова, Т. С. Тимаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2019, -191 с, ил.;
15. Никитский, Б. Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов по спец. 1№ 2114 «Физическое воспитание». - М.: Просвещение,2017.- 303 с.;
16. Оноприенко, Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. - Киев: Здоровья, 2022.- 192 с.;
17. Парфенов, В. А., Платонов В. Н. Тренировка квалифицированных пловцов. -М.: Физкультура и спорт,2016. - 166 с, ил.;
18. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2022. - 496 с.;

19. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физической культуры / Под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 2022;
20. Особенности структуры соревновательной деятельности [электронный ресурс] - <http://lib.sportedu.ru/>
21. Виды спорта [электронный ресурс] - <http://sportom.ru/>
22. Чертов, Н. В. Плавание [электронный ресурс] - <http://sport.sfedu.ru/>