

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ «Дельфин»
протокол № 12
от 31.05. 2015 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Дельфин»
А.В.Кочнев



Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»

Программа составлена в на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (Утвержден приказом Минспорта России от 3 апреля 2013 г. N 164)
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г.
- Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (4.12.2007, №329-ФЗ)
- Закон об образовании в РФ (10.07.1992, №3266-1)
- Концепции развития детско-юношеского спорта на 2009-2015 годы;
- ЕВСК 2014 - 2017 Г.Г.(Приложение № 37 к приказу Минспорта России от « 20» декабря 2013 г. №1099)

Срок реализации программы: 8-10 лет
Возраст обучающихся: 8-19

г. Набережные Челны,
2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 1.1. Цели и задачи спортивной школы
- 1.2. Организация учебно-тренировочного процесса
- 1.3. Режимы учебно-тренировочной работы
- 1.4. Соотношение объемов и направленность учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

- 2.1. Основы многолетней подготовки пловцов
 - a. Понятие о биологическом и паспортном возрасте, сенситивный период
 - b. Цели и задачи многолетней тренировки спортсменов
- 2.2. Учебные планы
- 2.3. Планирование подготовки
 - a. Система соревнований
 - b. Основы построения годичных циклов
- 2.4. Педагогический и врачебный контроль
 - a. Педагогический контроль
 - b. Врачебный контроль
- 2.5. Теоретическая подготовка
- 2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка
 - a. Воспитательная работа
 - b. Психологическая подготовка
 - c. Основные методы и приемы психологической подготовки
- 2.7. Восстановительные средства и мероприятия
 - a. Педагогические средства
 - b. Психологические средства
 - c. Медико-биологические средства
- 2.8. Инструкторская и судейская практика

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Пояснительная записка

Плавание – не только жизненно необходимый навык, но и один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Он включает шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, на спине, комплексное плавание, эстафеты. Плавание является вторым после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых медалей.

Программа по плаванию разработана в целях организации деятельности ДЮСШ (далее по тексту - *Спортивная школа*).

Впервые в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается плавательной подготовки спортсменов. Нормативы по ФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Программа по спортивному плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цели программы:

1. Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.
2. Сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
3. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных (УТ) группах, группах спортивного совершенствования (СС), которые организуются в Спортивной школе.

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны на основе предыдущих программ для спортивных школ по плаванию [1977 г., 1983 г., 1993 г., 2004 г.] и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 № 329-ФЗ:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
- сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;
- установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры

и спорта;

- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, осуществляемой в соответствии с уставом ДЮСШ.

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

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

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цели и задачи спортивной школы

Основные цели:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- укрепление здоровья и гармоничного развития личности (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- профессиональное самоопределение в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Спортивная школа, как образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке *ответственность* за:

- невыполнение функций, отнесенных к его компетенции;
- реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса; качество образования своих выпускников;
- жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса;
- нарушение прав и свобод обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения; иные действия, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на следующих

этапах подготовки:

1 НАЧАЛЬНЫЙ - группы начальной подготовки 1 года обучения (ГНП -1), абонементные группы, организуемые при плавательных бассейнах, уроки физической культуры в начальных классах общеобразовательных школ и пр.;

К начальному этапу подготовки допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

2 УЧЕБНЫЙ - группы начальной подготовки 2 и 3 года обучения (ГНП -2-3);

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

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

3 ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ - учебно-тренировочные группы до 2-х лет подготовки (УТГ -1-2);

4 СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ - учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет подготовки (УТГ -3 -5);

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

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

5 СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ - группы спортивного совершенствования (ГСС 1-3);

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию. Выпускникам СДЮШОР выдается, кроме того, свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- а. анализ физического развития и освоения спортивных навыков обучающимися;
- б. сдача контрольных нормативов с целью комплектования групп;
- с. просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

1.2. Организация учебно-тренировочного процесса

Учебный год

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере от 3 до 6 недель, либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

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

Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов (УТС):

- продолжительностью до 100 дней - по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям, -матчевым встречам и международным турнирам, для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в муниципальную, региональную сборные команды;
- продолжительностью до 250 дней для подготовки спортсменов, включенных в составы сборных команд Российской Федерации.

Специализированные классы

С целью обеспечения условий для рационального сочетания обучения с углубленным учебно-тренировочным процессом Спортивные школы совместно с общеобразовательными учреждениями (учреждениями начального и среднего профессионального образования) могут создавать Специализированные классы (группы) по плаванию с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом (далее - специализированные классы).

Специализированные классы открываются в образовательных учреждениях по договору со Спортивной школой с согласия учредителей и при условии финансового обеспечения, наличия собственной или арендуемой спортивной базы.

Специализированные классы рекомендуется комплектовать из числа наиболее перспективных в спортивном отношении обучающихся, начиная с этапа предварительной базовой подготовки. Как правило, комплектование специализированных классов осуществляется приемной комиссией, состав которой определяется в соответствии с договором между администрацией образовательного учреждения и спортивной школой. В состав комиссии обязательно включение представителя врачебно-физкультурного диспансера,

Обучающихся в специализированных классах в дни тренировочных занятий и период спортивно-оздоровительного лагеря рекомендуется обеспечивать питанием за счет бюджетных, а также привлеченных средств.

Обучающихся специализированных классов, не выполнивших требования по уровню спортивной подготовки, рекомендуется переводить в другие классы данного учреждения или другое образовательное учреждение только по окончании учебного года.

Режим учебного дня, расписание занятий и учебно-тренировочный процесс для специализированных классов устанавливаются администрацией образовательного учреждения совместно с администрацией спортивной школы.

Учебно-тренировочные занятия для обучающихся специализированных классов рекомендуется проводить не реже двух раз в день (не менее 10 раз в неделю).

При проведении 2-х разовых учебно-тренировочных занятий планирование первых уроков (Занятий) по общеобразовательным предметам рекомендуется осуществлять в более позднее время от общеустановленного.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые занятия,
- работа по индивидуальным планам (на этапах специализированной базовой подготовки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства),
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика учащихся.

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

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

1.3. Режимы учебно-тренировочной работы

В основу **комплектования** учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Режим и структуру многолетней подготовки пловцов – см. - **Приложении -1.**

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются:

- состоянием здоровья,
- уровнем спортивных результатов,
- уровнем физической подготовленности,
- стажем занятий.

Рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала и рекомендованные режимы учебно-

тренировочной работы и требования по физической, и плавательной подготовке представлены в разделах характеристик и рекомендаций по этапам подготовки данной программы.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) - СанПиН 2.4.4. 1251-03 (приложение № 2) утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г, № 27.

При невозможности зачисления в *группы начальной подготовки* всех желающих отбор рекомендуется производить по результатам сдачи контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности.

На этап *предварительной базовой подготовки* зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по плавательной и физической подготовке, установленных образовательной программой.

На этап *спортивного совершенствования* рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России.

На этап *высшего спортивного мастерства* зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст обучающегося на этом этапе может не ограничиваться, если спортсмен продолжает выступать за данную спортивную школу на условиях письменного договора.

Максимальный *количественный состав групп* определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с образовательной программой.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов плавательной и физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Продолжительность одного занятия не должна превышать.

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 1 и 2 го года подготовки - 3-х часов (из них 1 час - занятие на суше);
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Недельный режим учебно-тренировочной работы (минимальный - максимальный) устанавливается в зависимости от:

- этапа подготовки;
- условий (возможностей) данного спортсооружения;
- уровня физического развития занимающихся;
- уровня спортивных результатов.

В зависимости от периода подготовки (втягивающий, базовый, ударный, реализующий, переходный), начиная с этапа специализированной базовой подготовки, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время

учебно-тренировочных сборов, учебная нагрузка может быть увеличена. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели, и может быть сокращен, но не более чем на 25%.

1.4. Соотношение объемов и направленность учебно-тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки

Объем и направленность тренировочного процесса в многолетней подготовке пловцов приведены в приложении 2.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

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

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
5. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
6. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
8. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

2.1. Основы многолетней полготовки пловцов

а. Понятие о биологическом и паспортном возрасте, сенситивный период

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей, при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

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

Пубертатный период принято разделять на три фазы: *препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную*. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

- ***Препубертатная фаза*** развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

- ***Постпубертатная фаза*** развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Схема оценки в баллах биологического возраста и определение типа и уровня биологической зрелости у пловцов приведены в **приложении - 3.**

Таблица

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
В
СООТНОШЕНИИ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА
СПОРТСМЕНОВ
(по Т.С.Тимаковой)**

Этапы подготовки	Продолжительность этапа	Диапазоны возраста (лет)		Возраст по годам подготовки (лет)		Диапазоны БВ (в баллах)	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
Учебный	до 2х лет	8-10	8-11	8 - 9	8 - 9	1-2 (2-3)	1 -2
				9-10	9 -10		
					(10 - 11)		
Предварительной базовой подготовки	до 2х лет	10-12	10-12	10 - 11		1 ₂ -3 ₂	1-3 ₄
				11 - 12			
Специализированной базовой подготовки	до 4х лет	12-15	13-16	12 - 13		3 ₄ - 5 ₆	
				13 - 14		4 ₃ - 5 ₆	
				14 - 15		4 ₅ - 6 ₅	
				15 - 16		5 ₆ - 6 ₇	
Спортивного совершенствования		15-17(18)	16-18(19)	15 - 16		5 ₆ - 6 ₅	
				16 - 17		6 ₅ - 6 ₇	
				17- 18		6 ₇ - 7 ₆	
				18 -19		7 ₆ - 7 ₈	

**Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза., 2006 (4.4)*

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

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

в.Цели и задачи многолетней тренировки спортсменов

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

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

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- своевременное начало спортивной специализации;
 - одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды)
 - учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

2.2. Учебные планы

В приложении 4 представлен учебный план нагрузки для всех этапов подготовки пловцов.

Исходя из календаря спортивно- массовых мероприятий, тренеры преподаватели самостоятельно составляют для своих групп учебный план-график распределения нагрузки на учебный год.

2.3. Планирование подготовки

а. Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Планируя соревновательную практику необходимо руководствоваться следующими положениями:

- 1 Соревнования по направленности и степени трудности должны строго соответствовать задачам и особенностям этапа подготовки пловца;
- 2 Соревнования должны соответствовать способностям спортсмена решать поставленные задачи;
- 3 Соотношение соревновательной и тренировочной практики должно способствовать наибольшей эффективности процесса подготовки спортсмена и полной реализации его возможностей на главных соревнованиях;
- 4 Программа соревнований, состав их участников должны обеспечивать жесткую конкуренцию, возможно более полную мобилизацию функциональных резервов организма спортсмена.

В зависимости от решения тех или иных задач соревнования необходимо разделить на следующие уровни:

- *подготовительные* - решают задачи адаптации пловца к условиям соревновательное борьбы, отработки рациональной технико - тактической схемы прохождения дистанции, приобретение соревновательного опыта;
- *контрольные* - выявляют возможности спортсмена, эффективность тренировочного процесса, с учетом которой разрабатывается программа последующей подготовки;
- *отборочные* - выполнение контрольных нормативов (завоевание высоких мест), позволяющих надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях;
- *главные* - максимальная реализация накопленного в процессе тренировочного процесса потенциала и, как следствие, завоевание возможно более высоких мест.

Роль и место соревнований различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсмена. На первых ее этапах планируются только подготовительные и контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основными целями таких соревнований являются контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретении соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки.

На последующих этапах количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования, количество и роль которых достигает максимума на заключительных этапах подготовки.

Система соревнований *по плаванию* для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, региональных и т.д. соревнований.

В последние десятилетия в России сложился устойчивый календарь соревнований для различных возрастных групп:

- младшие юноши (девочки 12 лет, юноши 14 лет) участвуют во всероссийском фестивале по плаванию «Веселый дельфин», который проходит в 3 этапа:

- 1 этап - в ноябре - декабре - как городские или внутришкольные соревнования;
- 2 этап - в начале марта месяца - как отборочные соревнования на региональном уровне;
- 3 этап - в конце апреля - финальные соревнования между командами регионов России.

Эти соревнования проводятся в форме многоборья с обязательными дистанциями - 200м комплексное плавания и 800 м. вольный стиль, а также 1 дистанция 100 м. по выбору.

Эти старты условно можно отнести к итоговым этапа *предварительной базовой подготовки*.

- юноши (девушки до 14 лет, юноши до 16 лет) участвуют в соревнованиях на первенство России среди младших юношей. Эти соревнования проходят также поэтапно:

- 1 этап - в ноябре - декабре - проходит на региональном уровне;
- 2 этап - в середине марта -отборочные, в виде ведомственных первенств или матчевых встреч;
- 3 этап - в мае - июне месяце - финальные соревнования сильнейших юных пловцов России.

Один раз в два года сильнейшие пловцы России этой возрастной группы принимают участие в Европейском юношеском фестивале, который проходит в июле месяце.

Эта серия стартов условно подводят итог подготовки на этапе *специализированной базовой подготовки*.

- юниоры (девушки до 16 лет, юноши - до 18 лет) - помимо участия в соревнованиях со взрослыми спортсменами, также проходят серию отборочных соревнований для участия в юношеском Чемпионате Европы:

- В декабре - Всероссийские соревнования среди сильнейших юниоров России;
- В январе - Первенства Федеральных округов и г.г. Москвы и Санкт Петербурга (отборочные соревнования на Первенство России);
- И в апреле мае - Первенство России (отбор на Первенство Европы).

Этими стартами в основном завершается этап *спортивного совершенствования*.

Пловцы, имеющие подготовку «Мастер спорта» и выше принимают участие в соревнованиях основного календаря Всероссийской Федерации плавания, которые проходят в три цикла:

1-осеннее-зимний:

- Чемпионат Федеральных округов и г.г. Москвы и Санкт Петербурга (октябрь);
- Чемпионат России (ноябрь) - отбор на Чемпионат Европы (мира) по короткой воде (декабрь).

2-зимний:

- Чемпионаты Федеральных округов и г.г. Москвы и Санкт Петербурга (январь -

февраль);

- Чемпионат России (апрель - май) - отбор на Чемпионат Европы (мира, Олимпийские игры), которые проходят, как правило, в конце июля - начале августа.

3- весеннее - летний:

- Кубки Федеральных округов и г.г. Москвы и Санкт Петербурга (апрель- май);
- Кубок России (июнь- июль)

Кубкам и Чемпионатам Федеральных округов предшествуют, как правило, соответствующие соревнования на региональном уровне.

В этих стартах принимают участие пловцы, проходящие подготовку на двух заключительных этапах - *спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.*

Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Поэтому, Спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты, ведомства и федерации плавания должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - первенства Спортивных школ, в т.ч. и открытые, матчевые встречи, кубки т.п. Также необходимо предусмотреть, чтобы спортсмены, не прошедшие сито отбора на соревнования следующего уровня, имели возможность для старта по той же программе и в те же сроки на местных соревнованиях.

Соревнования для младших возрастных групп (учебный этап и этап предварительной базовой подготовки) желательно проводить в форме многоборья (выявление победителя по сумме очков на нескольких дистанциях).,

Также в календарь включаются соревнования по упрощенной программе: «День спринтера», «День стайера», «День комплексного плавания», нестандартные дистанции и т.п.

Соревнования по *физической подготовке* в спортивной школе, как правило, проводятся дважды в году:

- в сентябре, подводящие итог работы (в том числе самостоятельной) в летний период;
- в мае- июне, как сдачу контрольно- переводных нормативов.

Эти соревнования желательно проводить в виде многоборья (выявление победителя по сумме очков по всем дисциплинам) с использованием таблиц оценки результатов по ФП для возрастных групп (приведены в приложении -5) по следующей программе:

- 1 день - подтягивание на перекладине, выкрут рук;
- 2 день - пресс за 30 сек., прыжок в длину с места;
- 3 день - бег 30 м. и кросс 2000 м.

Кроме этого в календарь могут быть включены соревнования по лыжной подготовке в период зимних каникул и различные соревнования, в т.ч. и по игровым видам спорта, в период подготовки в летних спортивно- оздоровительных лагерях или учебно-тренировочных сборах.

в. Основы построения годовых циклов

Начиная с этапа предварительной базовой спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются втягивающий, базовый, ударный, реализующий и переходные блоки (мезоциклы) подготовки.

Схема распределения задач по разделам подготовки приведена в приложении - 6.

На основании задач на каждом из этапов спортивной подготовки, а так же календаря спортивно -массовых мероприятий, каждый тренер- преподаватель самостоятельно осуществляет планирование годовичного цикла подготовки, а так же подбор средств и методов для развития физических качеств, обучения и совершенствования техники плавания.

2.4. Педагогический и врачебный контроль

а. Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью:

- оценки динамики физического развития,
- уровня общей и специальной подготовленности,
- функционального состояния организма,
- адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль:

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона).

Его задачами являются:

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годовичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие:

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести:

- длину тела,
- длину стопы,
- длину руки,
- обхват груди,
- массу тела,
- жизненную емкость легких (ЖЕЛ),
- кистевую динамометрию.

Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после

предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплытием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплавание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплытия и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля:

- самочувствие,
- сон, аппетит,
- субъективную оценку настроения,
- желания тренироваться,
- физической работоспособности,
- наличие положительных и отрицательных эмоций.

Схема распределения тестовых нагрузок в макроцикле приведена в [приложении - 7](#).

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 38. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются:

- резкое покраснение,
- побледнение или синюшность кожи;
- резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным);

- значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей;
- жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

в. Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии — кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурным диспансере.

2.5. Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

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

В **приложении 8** приведены учебные планы теоретической подготовки для различных этапов многолетней подготовки.

2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

а. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность.

Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

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

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

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

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования,

тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

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

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

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

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

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

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

в. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

с. Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.
5. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на

реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

а. Педагогические средства

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

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

б. Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

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

с. Медико-биологические средства

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К физическим средствам восстановления относят:

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно

применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

2.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контрольно- переводных нормативов последовательно охватывает весь период подготовки спортивного резерва. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Для *спортивно-оздоровительных групп* нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для остальных групп выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на всех остальных этапах являются:

- выполнение контрольных нормативов по плавательной подготовке;
- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке,

а также интегральная оценка, включающая в себя:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;
- регулярность посещения занятий, и, как следствие освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
- психологические характеристики спортсмена;
- антропо - биологические показатели;
- освоение теоретического раздела программы.

Оценка *плавательной подготовленности* обучающихся состоит из:

- a. зачета по *технической* подготовке. Отсутствие нарушений правил соревнований при прохождении контрольной дистанции является зачетом;
- b. временных контрольных нормативов, которые составлены на основе

разрядных требований ЕВСК (приложение -9), и дифференцированы по оценкам - отлично, хорошо, удовлетворительно. Не выполнение минимальных требований классифицируется как оценка - неудовлетворительно.

- По окончании **начального этапа** учащиеся обязаны проплыть 2 дистанции: 50 м. вольный стиль и 50 м. на спине. Выводится средняя оценка по плавательной подготовки.
- На **учебном** этапе учащиеся выполняют нормативы на 2-х дистанциях - 400 м. вольный стиль, 100 м. комплексное плавание (или 4 x 50 всеми стилями). Выводится средняя оценка по 2-м дистанциям.
- На этапе **предварительной базовой подготовки** учащиеся выполняют нормативы также по 3-м дистанциям по программе соревнований Всероссийского фестиваля «Веселый дельфин» - 800 м. вольный стиль, 200 м. комплексное плавание и 100 м. по выбору. Выводится также средняя оценка по 3-м дистанциям.
- На этапе **специализированной базовой подготовки** спортсмены обязаны показать на соревнованиях нормативы на 2-х дистанциях: основной и дополнительной. Дополнительная дистанция классифицируется следующим образом. Например: пловцы, специализирующиеся в брассе выполняют норматив на любых дистанциях другим стилем или комплексным плаванием, а пловцы кролисты спринтеры, кроме тех .е условий, могут показать результат на дистанциях 800 или 1500 м. вольным стилем. Здесь также выводится также средняя оценка по 2-м дистанциям.
- На двух заключительных этапах берется 1 любой лучший результат на официальных соревнованиях.

Норматив может быть выполнен (кроме 2-х заключительных этапов) на соревнованиях любого ранга.

На этапе спортивного совершенствования - норматив считается выполненным на региональных соревнованиях и выше, а на этапе высшего спортивного мастерства - на Чемпионатах и Первенствах Федерального округа и выше при условии положительной динамики.

Временные контрольные норматив по плавательной подготовке изложены в приложении 10.

Контрольные нормативы по **физической подготовке** составлены с таким расчетом, чтобы они были максимально просты для выполнения и охватывали как можно больше физических качеств и групп мышц:

1. Бег 2000 м. - общая выносливость;
 2. Подтягивания на перекладине из виса - сила мышц плечевого пояса;
 3. Прыжок в длину с места - взрывная сила ног (для стартового прыжка);
 4. Пресс за 30 секунд - специальная мышечная выносливость брюшного пресса;
 5. Выкрут прямых рук вперед, назад - гибкость;
 6. Бег 30 метров - спринтерские качества.
-
1. Бег 2000 м, проводится на дорожке стадиона (парка, сквера). Разрешается переходить на ходьбу. Время в мин, сек.
 2. Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены. Количество раз.
 3. Прыжок в длину с места: толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной

линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат в см.

4. Пресс за 30 секунд: и.п.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой - сгибая туловище - коснуться локтями коленей, вернуться в исходное положение, коснуться локтями пола. Количество раз.
5. Выкрут рук с гимнастической палкой в руках хватом сверху вперед - назад. Измеряется расстояние в см. между кистями.
6. Без на 30 м: на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек. Результат - с точностью до десятых долей секунды.

Нормативы по физической подготовке на суше также дифференцированы по баллам - отлично, хорошо, удовлетворительно (минимальные требования) и составлены таким образом, чтобы была видна динамика в развитии физических качеств, исходя из минимальных требований в начале пубертатного периода до модельных характеристик в конце. Оценки выставляются исходя из паспортного возраста, а не этапа или года подготовки. Комплексная оценка выводится путем вычисления среднего балла из всех контрольных упражнений.

Для зачисления на учебный этап учащиеся сдают только 2 норматива - выкрут рук и подтягивания на перекладине. На остальных - все 6 нормативов. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по решению тренерского совета спортсмены могут быть освобождены от сдачи нормативов по физической подготовке на суше.

Контрольные нормативы по физической подготовке изложены в приложении II.

Теоретическая подготовка оценивается в форме зачетов путем опроса учащихся в группах по всем разделам, рекомендованным в данной программе.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по плавательной, физической подготовке и интегральной оценки занимающихся.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпред, 2001.-80 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и-спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоро-в'я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
17. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
18. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
20. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1993.
21. Галаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт, 1998.
22. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза., 2006
23. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

Интернетресурсы:

1. www//russwimming.ru
2. www//swimming.ru
3. www//swimmvideo.ru

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется ДЮСШ на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Режимы учебно-тренировочной работы и структура многолетней подготовки пловцов

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ	начальный	учебный		предварительн. базовой подг.		специализированной базовой подготовки					спортивного совершенств.	
		1 - 3 года	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1		СС-св.1
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПА	3 мес. -1 год	1 - 3 года		1 - 3 года		2 - 3 года					без/огран.	
ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ	НП-1	НП-2		НП-3		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-св.1
ВОЗРАСТ / ЛЕТ / миним/максим	6 / 17	7 / 11	/ 12	/ 13	9 / 13	/ 14	/ 15	10 / 15	/ 16	/ 17	12 / 18	
	6 / 17	8 / 12	/ 13	/ 13	10 / 14	/ 15	/ 15	12 / 16	/ 17	/ 18	14 / 19	
Минимальное кол-во человек в группе	15	12	12	12	10	10	10	8	8	8	6	6
Количество учебных часов в неделю	6	9	9	9	14	14	14	20	20	20	28	28
Общее количество учебных часов в год	312	468	468	468	728	728	728	1040	1040	1040	1456	1456
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5	7 - 8	7 - 8	7 - 8	9 - 12	9 - 12	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156	364	364	364	468	468	468	468	468
Объем плавания, тыс. км.	~	~0,2	~0,6	~0,6	~1,0	~1,2	~1,2	~1,4	~1,6	~1,8	индивидуально	
Минимальная спортивная подготовка на конец учебного года (разряды и навыки)	50 в/ст		50 осн		100 осн	100 осн						
	50 н/сп		100 к/п		200 к/п	200 к/п						
	б/врем	III юн.	II юн.	I юн.	I юн.	III		II	I	КМС	подтв.	МС
ПОКАЗАТЕЛИ	2 - 3	3 - 6	3 - 6	3 - 6	6 - 8	6 - 8	6 - 8	9 - 10	9 - 10	9 - 10	10 - 12	10 - 12
СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	-	2 - 3	2 - 3	2 - 3	4 - 5	4 - 5	4 - 5	5 - 6	5 - 6	5 - 6	6 - 8	6 - 8
Основные	-	-	-	-	2 - 3	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 4	3 - 4	5 - 6	5 - 6
Количество контрольных стартов в год	3 - 6	4 - 8	8 - 12	8 - 12	12-16	30 - 40	30 - 40	40 - 50	50 - 60	70 - 80	~ 100	~ 120
Споршкола	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Ранг		+	+	+	++	++	++	++	++	++	+	
Республиканские			+	+	++	++	++	++	++	++	++	+
Региональные			+	+	++	++	++	++	++	++	++	+
Российские					+	++	++	++	++	++	++	++

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ		начальный		учебный		предварительн.		специализированной			спортивного								
ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ		СОГ/НП-1		НП-2 НП-3		УТ-1 УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		СС-1		СС-св.1			
Фазы биологического развития (по Тимаковой)		1		1		1-2		1-2		1-2,5		4-5		5-6		6-7		7-8	
Балл биол. развития (по Тимаковой)		1		1		1-2		1-2		1-2,5		4-5		5-6		6-7		7-8	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																			
Оптимальные возр. периоды развития																			
Направленность технической подготовки		Общий двигательный потенциал ~ Совершенствование ~ Индивидуализация																	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ																			
Оптм. возрастные периоды развития		Скоростная выносливость																	
Направленность развития скоростных способностей		Лактат																	
Оптимальное кол-во ударных тренировочк в неделю		1-2		1-2		1-2		2-4		2-4		2-4		2-4		2-4		2-4	
Объем скоростного плавания в % в год		~		~		~		~		1-2		1-2		2-4		2-4		2-4	
Объем скоростного плавания в % в год		~		~		1-2		1,5		1,5		2		2,5		3		3,5	
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ																			
Оптимальные возрастные периоды развития																			
азробн. ПАНО МПК анаэробн. спец. вынослив.																			
Оптимальное количество ударных тренировок в неделю		~		1-2		1-2		2-4		2-4		2-4		2-4		2-4		2-4	
Объем плавания по направленн. в % в год		~		~		~		~		60		20		27		50,5		28	
Общая		~		~		1		1		1,5		1,5		3		3,5		4	
РАЗВИТИЕ СИЛЫ																			
Оптимальные возрастные периоды развития																			
общая силовая выносл. спец. силовая выносл. максимальная сила скор.- силовые способ. сп. сила гребк. движен.																			
Оптм. кол-во ударн. трен./нед.		-		-		-		-		1-2		1-2		1-2		2-3		2-4	
силовая выносливость		-		-		-		-		1-2		1-2		2-4		2-4		2-4	
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ																			
Опт. возр. периоды развития подв. в сущ. направленность развития		Общая ~ Целенаправленная ~ Специальная																	

С Х Е М А
ОЦЕНКИ (В БАЛЛАХ) БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНОВ
 (по Т.С.Тимаковой и Н.Т.Беляковой)

П Р И З Н А К И		МУЖСКОЙ ПОЛ	ЖЕНСКИЙ ПОЛ
ФАЗА ПРЕПUBЕРТАТНА	БАЛЛ		
	1	Отсутствие внешних признаков полового созревания.	
	2	Увеличение тестискул и полового члена, перелом голоса, появление отдельных волосков на лобке.	Припухание соска в виде почки (бутона), появление отдельных волосков на лобке.
СОБСТВЕННО ПУБЕРТАТНА	3	Рост половых органов, припухание соска, появление прямых волос на лобке.	Оформление п очковидной груди; появление прямых, слегка выходящих волос на лобке, отдельных волосков в подмышечной впадине.
	4	Пигментация соска, появление курчавых волос в виде треугольника на лобке, развитие хрящевой гортани, появление отдельных волосков в подмышечной впадине.	Оформление грудной железы, появление темных курчавых волос в виде треугольника на лобке, отдельных выходящих волос в подмышечной впадине.
	5	Появление отдельных волосков над верхней губой, выступание щетовидного хряща, переход волосяного покрова на бедра.	Женский тип оволосения на лобке, предзрелая форма грудной железы, появление менструации.
	6	Появление волосистости на щеках, редких курчавых волос в подмышечной впадине, оволосение нижних конечностей, поллюции.	Установление менструального цикла, начало округления тела, увеличение обхвата бедер.
	7	Появление волосистости на подбородке, густых курчавых волос в подмышечной впадине, вторичное припухание соска, оволосение по линии живота.	Густое оволосение подмышечной впадины, зрелая форма грудной железы, слабо пигментированный сосок.
ПОСПУБЕРТАТНА	8	Развитие кадыка, пигментация передней стенки подмышечной впадины и соска, появление волосистости на груди.	Пигментация соска, выступание его над околососковым кружком.
	9	Перелом голоса, появление жестких волос на лице. Внешний вид взрослого мужчины.	Внешний вид взрослой женщины.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ ДЮСШ "ДЕЛЬФИН"

№	РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ	ГНП-1	ГНП-св.1 г.	УТГ до 2х	УТГ-св 2	ГСС
1.	КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ	52	52	52	52	52
2.	КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	6	9	14	20	28
3.	КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД	312	468	728	1040	1456
4.	ТЕОРИЯ:	6	12	20	20	14
5.	ПРАКТИКА:	306	456	708	1020	1442
	<i>ФП на суше и в воде</i>	260	384	568	834	1166
	<i>В том числе: ФП на суше</i>	52	138	184	230	276
	<i>Плавательная подготовка</i>	208	246	384	604	890
	<i>Соревнования и контрольные испытания</i>	6	12	16	20	46
	<i>Восстановительные мероприятия</i>			18	28	42
	<i>Медицинское обследование</i>	4	6	8	8	10
	<i>Инструкторская и судейская практика</i>			14	10	10
6.	<i>Дополнительно в условиях спортивно-оздоровительного летнего лагеря или по индивидуальному плану</i>	36	54	84	120	168

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОФП

ДЕВУШКИ

	<i>Выкрут рук</i> /см./	<i>Подтягивание</i> <i>на перекладине</i>	<i>Пресс за 30"</i>	<i>Прыжок в дл.</i> <i>с места /см./</i>	<i>Бег 30м.</i> /сек./	<i>Кросс 2000 м.</i> /мин./
	1 см/1 балл	1р/ 2 балла	1р/ 1 балл	5см/ 1 балл	0,1"/ 1 балл	10"/1 балл
20	3	16	33	215	4,9	8.50
19	6		32	210	5,0	9.00
18	9	15	31	205	5,1	9.10
17	12		30	200	5,2	9.20
16	15	14	29	195	5,3	9.30
15	18		28	190	5,4	9.40
14	21	13	27	185	5,5	9.50
13	24		26	180	5,6	10.00
12	27	12	25	175	5,7	10.10
11	30	11	24	170	5,8	10.20
10	33	10	23	165	5,9	10.30
9	36	9	22	160	6,0	10.40
8	39	8	21	155	6,1	10.50
7	42	7	20	150	6,2	11.00
6	45	6	19	145	6,3	11.10
5	48	5	18	140	6,4	11.20
4	51	4	17	135	6,5	11.30
3	54	3	16	130	6,6	11.40
2	57	2	15	125	6,7	11.50
1	60	1	14	120	6,8	12.00

ЮНОШИ

	<i>Выкрут рук</i> /см./	<i>Подтягивание</i> <i>на перекладине</i>	<i>Пресс за 30"</i>	<i>Прыжок в дл.</i> <i>с места /см./</i>	<i>Бег 30м.</i> /сек./	<i>Кросс 2000 м.</i> /мин./
	1 см/1 балл	1р/ 2 балла	1р/ 1 балл	5см/ 1 балл	0,1"/ 1 балл	10"/1 балл
20	3	22	35	235	4,5	8.10
19	6	21	34	230	4,6	8.20
18	9	20	33	225	4,7	8.30
17	12	19	32	220	4,8	8.40
16	15	18	31	215	4,9	8.50
15	18	17	30	210	5,0	9.00
14	21	16	29	205	5,1	9.10
13	24	15	28	200	5,2	9.20
12	27	14	27	195	5,3	9.30
11	30	13	26	190	5,4	9.40
10	33	12	25	185	5,5	9.50
9	36	11	24	180	5,6	10.00
8	39	10	23	175	5,7	10.10
7	42	9	22	170	5,8	10.20
6	45	8	21	165	5,9	10.30
5	48	7	20	160	6,0	10.40
4	51	6	19	155	6,1	10.50
3	54	5	18	150	6,2	11.00
2	57	4	17	145	6,3	11.10
1	60	3	16	140	6,4	11.20

СХЕМА

ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧ В МЕЗОЦИКЛАХ ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ.

	ВТЯГИВАЮЩИЙ (аэробно-лактатный блок)	БАЗОВЫЙ (аэробно-силовой блок)	УДАРНЫЙ (аэробно-анаэробный блок)	РЕАЛИЗУЮЩИЙ (МПК-гликолиз)
Основная задача	создание фундамента общей подготовленности	подготовка к предстоящим высоким и максимальным нагрузкам / "экстенсивный" вариант тренировок / Дистанционный ПАНО	освоение наиболее тяжелых нагрузок / "интенсивный" вариант тренировок / Интервальный ПАНО	повышение уровня специальной выносливости за счет снижения нагрузки / фаза "сужения" /
Выносливость	восстановление функционального состояния.	повышение функциональных возможностей, развитие энергетической мощности / разветвляющие аэробного энергообеспечения /	максимальное повышение функциональных возможностей, развитие энергетической емкости и мощности	достижение наивысшего функционального уровня / "суперкомпенсация" / и реализация накопленного потенциала.
Скорость	целенаправленное развитие скоростных качеств	поддержание уровня развития скоростных качеств		обеспечение высокой скорости при качественной технике.
Сила	восстановление физических кондиций. / ОФП /	максимальное развитие силовых качеств. / ОФП и СФП /	поддержание уровня развития силовой выносливости / СФП /	сохранение уровня силовых качеств.
Техника	восстановление техники плавания, стартов, поворотов / по необходимости коренная ломка техники /	совершенствование техники всеми способами плавания, стартов, поворотов / увеличение "шага" в основном способе плавания /	поддержание уровня техники плавания, стартов, поворотов / увеличение темпа плавания без потери "шага" в осн. способе плавания /	индивидуальная подготовка.
Тактика	равномерное плавание.	разработка различных тактических вариантов		индивидуальный подбор и отработка основных тактических вариантов прохождения дистанции.
Психол. подгот.	мотивация на цели и задачи в цикле / году /.	воспитание психологической устойчивости и бойцовских качеств.	мотивация на выполнение стрессовых нагрузок	мотивация на запланированный результат и показ бойцовских качеств.

Схема распределения тестовых нагрузок в макроцикле.

ПЕРИОД	КАЧЕСТВО	ВИД КОНТРОЛЯ	ТЕСТЫ	частота
ВТЯГИВАЮЩИЙ	<i>Гибкость</i>	<i>Текущий</i>	Выкрут рук; Наклон вперед руки сзади в замок	1/неделю
	<i>Сила</i>	<i>Текущий</i>	Подтягивания на перекладине; Отжимания на брусьях	1/неделю
	<i>Скорость</i>	<i>Текущий</i>	50 м с/с осн. или 2 x 25 м с/с осн - Т	2/неделю
		Этапный	25 м - НР с/т , К с/с ВсСт, старты, повороты - ВсСт	1 раз
			Соревнования - Спринт Вс Ст, 100 к/п	1 раз
	<i>Вынослив.</i>	<i>Текущий</i>	100 Н осн - Т, 3 пульса	1 раз
			200 Р осн - Т, 3 пульса	1 раз
Этапный (ступ. тест)		4x400 осн инт. 40", п.3 мин; 4x200 осн инт 40", п. 3мин; 4x100 осн инт. 40", п. 3мин; 4x50 осн инт 40" (Т, 3 Пульса)	1 раз	
БАЗОВЫЙ	<i>Гибкость</i>	<i>Текущий</i>	Выкрут рук; Наклон вперед руки сзади в замок	1/неделю
	<i>Сила</i>	<i>Текущий</i>	Подтягивания на перекладине; Отжимания на брусьях	1/неделю
		Этапный	Сила тяги на суше; Сила тяги в вводе	1 раз
	<i>Скорость</i>	<i>Текущий</i>	50 м с/с осн. или 2 x 25 м с/с осн - Т	2/неделю
	<i>Вынослив.</i>	<i>Текущий</i>	1000 Н осн - Т, 3 пульса	1 раз
			2000 Р кр - Т, 3 пульса	1 раз
			1/4 осн дистанции с/т с поворотом - Т, пульс	1/неделю
Этапный		3 x 200 осн инт. 1 мин с прогрессом - Т, 3 пульса	1/неделю	
			2000 (3000) в/ст - Т, 3 пульса	1/неделю
УДАРНЫЙ	<i>Гибкость</i>	<i>Текущий</i>	Выкрут рук; Наклон вперед руки сзади в замок	1/неделю
	<i>Сила</i>	<i>Текущий</i>	Подтягивания на перекладине; Отжимания на брусьях	1/неделю
	<i>Скорость</i>	<i>Текущий</i>	50 м с/с осн. или 2 x 25 м с/с осн - Т	2/неделю
	<i>Вынослив.</i>	<i>Текущий</i>	400 Н осн - Т, 3 пульса	1 раз
			800 Р осн - Т, 3 пульса	1 раз
			1/4 осн дистанции с/т с поворотом - Т, пульс	1/неделю
		Этапный	3 x 200 осн инт. 1 мин с прогрессом - Т, 3 пульса	1/неделю
			12 x 200 осн инт. 40", пульс 22-24 - ср.Т, 3 пульса	1/неделю
РЕАЛИЗУЮЩИЙ	<i>Гибкость</i>	<i>Текущий</i>	Выкрут рук; Наклон вперед руки сзади в замок	1/неделю
	<i>Сила</i>	<i>Текущий</i>	Подтягивания на перекладине; Отжимания на брусьях	1/неделю
	<i>Скорость</i>	<i>Текущий</i>	50 м с/с осн. или 2 x 25 м с/с осн - Т	2/неделю
	<i>Вынослив.</i>	<i>Текущий</i>	100 Н осн торм - Т, 3 пульса	1 раз
			200 Р осн торм - Т, 3 пульса	1 раз
			1/4 осн дистанции с/т с поворотом - Т, пульс	1/неделю
			3 x 200 осн инт. 1 мин с прогрессом - Т, 3 пульса	1/неделю
Этапный (ступ. тест)		4x400 осн инт. 40", п.3 мин; 4x200 осн инт 40", п. 3мин; 4x100 осн инт. 40", п. 3мин; 4x50 осн инт 40" (Т, 3 Пульса)	1 раз	
			Дробные тесты; Старты; Курсовки	

№ п/п	Тема	ГНП-1	ГНП-св.1 г.	УТГ до 2х	УТГ-св 2	ГСС
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		2	2	2	1
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1			
3.	Гигиена ФУ и профилактика заболеваний	2	2	4	2	
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	2	4	2	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях			2	2	2
6.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты, терминология.	1	2	3	2	2
7.	Основы техники плавания и методики тренировки			2		
8.	Основы методики тренировки				4	3
9.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка				3	4
10.	Правила, организация и проведение соревнований	1	3	2	2	1
11.	Спортивный инвентарь и оборудование			1	1	1
Всего часов		6	12	20	20	14

ТАБЛИЦА

норм выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта

МСМК присваивается с 14 лет, МС - с 12 лет, КМС- с 10 лет

ПЛАВАНИЕ

Бассейн 50 метров

МУЖЧИНЫ

	КМС	1	2	3	1 юн.	II юн.	III юн.	
Вольный стиль	50	24,25	25,50	27,80	30,00	36,00	46,00	56,00
	100	55,40	58,80	1:05,00	1:12,50	1:25,00	1:45,00	2:05,00
	200	2:01,70	2:10,00	2:24,00	2:42,50	3:08,00	3:48,00	4:28,00
	400	4:18,50	4:35,00	5:09,00	5:50,00	6:46,00	7:42,00	8:38,00
	800	9:05,00	9:44,00	11:18,00	12:40,00	14:42,00	16:42,00	18:42,00
	1500	17:45,00	18:45,00	21:00,00	24:00,00	28:02,50	32:02,50	36:02,50
На спине	50	28,40	30,20	33,00	36,50	42,50	52,50	1:02,50
	100	1:02,50	1:06,50	1:14,50	1:23,00	1:35,50	1:58,00	2:18,00
	200	2:15,50	2:23,50	2:40,00	3:00,00	3:28,00	4:14,00	4:54,00
Брасс	50	30,80	32,70	36,00	39,50	46,00	56,00	1:06,00
	100	1:09,00	1:13,50	1:22,00	1:30,00	1:46,00	2:05,00	2:25,00
	200	2:30,50	2:40,50	2:59,50	3:22,50	3:55,00	4:28,00	5:08,00
Баттерфляй	50	26,00	28,00	31,00	34,00	39,00	49,00	59,00
	100	1:00,00	1:03,50	1:12,00	1:22,00	1:32,00	1:51,00	2:11,00
	200	2:14,00	2:22,00	2:40,50	3:01,00	3:25,00	4:00,00	4:40,00
Комплексное плавание	200	2:17,50	2:26,00	2:44,00	3:08,00	3:33,00	4:08,00	4:48,00
	400	4:53,00	5:12,00	5:52,00	6:40,00	7:35,00	8:31,00	9:27,00

ЖЕНЩИНЫ

	КМС	1	2	3	1 юн.	II юн.	III юн.	
Вольный стиль	50	27,60	28,90	31,50	33,50	40,50	50,50	1:00,00
	100	1:02,00	1:05,84	1:13,30	1:21,00	1:35,00	1:55,00	2:14,00
	200	2:15,80	2:24,50	2:40,00	2:58,00	3:29,00	4:09,00	4:47,00
	400	4:45,00	5:03,00	5:43,00	6:27,00	7:38,00	8:49,00	10:00,00
	800	9:49,00	10:30,00	11:58,00	13:31,00	16:16,00	18:46,00	21:16,00
	1500	19:00,00	20:43,00	23:07,00	26:30,00	30:37,50	34:42,50	38:52,50
На спине	50	32,40	34,00	37,50	41,50	48,00	58,00	1:08,00
	100	1:10,50	1:15,00	1:23,00	1:33,00	1:47,00	2:10,00	2:30,00
	200	2:30,00	2:39,00	2:58,00	3:20,00	3:54,00	4:39,00	5:19,00
Брасс	50	35,30	37,00	41,00	45,00	52,50	1:02,50	1:12,50
	100	1:18,00	1:23,00	1:31,50	1:43,50	2:08,00	2:18,00	2:39,00
	200	2:47,50	2:58,00	3:18,00	3:43,00	4:20,00	4:55,00	5:37,00
Баттерфляй	50	29,50	32,00	34,50	37,50	44,50	54,50	1:04,50
	100	1:07,00	1:11,50	1:21,00	1:32,00	1:44,00	2:03,00	2:23,00
	200	2:28,50	2:38,50	2:59,00	3:22,00	3:49,00	4:25,00	5:05,00
Комплексное плавание	200	2:33,50	2:43,00	3:03,00	3:29,00	3:58,00	4:34,00	5:14,00
	400	5:25,50	5:47,00	6:30,00	7:23,00	8:24,00	9:35,00	10:46,00

ТАБЛИЦА

норм выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов в виде спорта

МСМК присваивается с 14 лет, МС - с 12 лет, КМС- с 10 лет

ПЛАВАНИЕ

Бассейн 25 метров

МУЖЧИНЫ

		МСМК	МС	КМС	1	2	3	І юн.	ІІ юн.	ІІІ юн.
<i>Вольный стиль</i>	50	21,29	22,75	23,50	24,75	27,05	29,25	35,25	45,25	55,25
	100	47,05	50,50	53,90	57,30	1:03,50	1:11,00	1:23,50	1:43,50	2:03,50
	200	1:44,25	1:52,00	1:58,70	2:07,00	2:21,00	2:39,50	3:05,00	3:15,00	4:25,00
	400	3:42,57	4:00,00	4:12,50	4:29,00	5:03,00	5:44,00	6:40,00	7:36,00	8:32,00
	800	7:45,64	8:20,00	8:53,00	9:32,00	11:06,00	12:28,00	14:30,00	16:30,00	18:30,00
	1500	14:42,19	15:44,50	17:22,50	18:22,50	20:37,50	23:37,50	27:40,00	31:40,00	35:40,00
<i>На спине</i>	50	24,45	26,15	27,65	29,45	32,25	35,75	41,75	51,75	1:01,75
	100	52,48	57,50	1:01,00	1:05,00	1:13,00	1:21,50	1:34,00	1:56,50	2:16,50
	200	1:54,41	2:05,80	2:12,50	2:20,50	2:37,00	2:57,00	3:25,00	4:11,00	4:51,00
<i>Брасс</i>	50	26,87	28,55	30,05	31,95	35,25	38,75	45,25	55,25	1:05,25
	100	58,98	1:03,50	1:07,50	1:12,00	1:20,50	1:28,50	1:44,50	2:03,50	2:23,50
	200	2:08,35	2:19,50	2:27,50	2:37,50	2:56,50	3:19,50	3:52,00	4:25,00	5:05,00
<i>Баттерфляй</i>	50	22,87	24,25	25,25	27,25	30,25	33,25	38,25	48,25	58,25
	100	50,66	54,50	58,50	1:02,00	1:10,50	1:20,50	1:30,50	1:49,50	2:09,50
	200	1:53,47	2:04,00	2:11,00	2:19,00	2:37,50	2:58,00	3:22,00	3:57,00	4:37,00
<i>Комплексное плавание</i>	100	52,74	57,00	1:02,00	1:06,00	1:14,00	1:24,00	1:35,00	1:54,00	2:14,00
	200	1:56,37	2:07,00	2:14,50	2:23,00	2:41,00	3:05,00	3:30,00	4:05,00	4:45,00
	400	4:09,38	4:32,00	4:47,00	5:06,00	5:46,00	6:34,00	7:29,00	8:25,00	9:21,00

ЖЕНЩИНЫ

		МСМК	МС	КМС	1	2	3	І юн.	ІІ юн.	ІІІ юн.
<i>Вольный стиль</i>	50	24,19	26,05	26,85	28,15	30,75	32,75	39,75	49,75	59,25
	100	52,66	56,50	1:00,50	1:04,34	1:11,80	1:19,50	1:33,50	1:53,50	2:12,50
	200	1:54,74	2:04,50	2:12,80	2:21,50	2:37,00	2:55,00	3:26,00	4:06,00	4:44,00
	400	4:01,47	4:24,00	4:39,00	4:57,00	5:37,00	6:21,00	7:32,00	8:43,00	9:54,00
	800	8:16,54	9:03,00	9:37,00	10:18,00	11:46,00	13:19,00	16:04,00	18:34,00	21:04,00
	1500	16:02,75	17:28,50	18:37,50	20:20,50	22:44,50	26:07,50	30:15,00	34:20,00	38:30,00
<i>На спине</i>	50	27,56	29,95	31,65	33,25	36,75	40,75	47,25	57,25	1:07,25
	100	58,91	1:05,00	1:09,00	1:13,50	1:21,50	1:31,50	1:45,50	2:08,50	2:28,50
	200	2:06,59	2:19,00	2:27,00	2:36,00	2:55,00	3:17,00	3:51,00	4:36,00	5:16,00
<i>Брасс</i>	50	30,62	32,75	34,55	36,25	40,25	44,25	51,75	1:01,75	1:11,75
	100	1:06,06	1:12,50	1:16,50	1:21,50	1:30,00	1:42,00	2:06,50	2:16,50	2:37,50
	200	2:22,76	2:35,50	2:44,50	2:55,00	3:15,00	3:40,00	4:17,00	4:52,00	5:34,00
<i>Баттерфляй</i>	50	25,64	27,60	28,75	31,25	33,75	36,75	43,75	53,75	1:03,75
	100	56,81	1:02,00	1:05,50	1:10,00	1:19,50	1:30,50	1:42,50	2:01,50	2:21,50
	200	2:06,17	2:18,00	2:25,50	2:35,50	2:56,00	3:19,00	3:46,00	4:22,00	5:02,00
<i>Комплексное плавание</i>	100	59,90	1:05,00	1:10,00	1:15,00	1:24,00	1:35,00	1:47,00	2:06,00	2:46,00
	200	2:09,31	2:22,00	2:30,50	2:40,00	3:00,00	3:26,00	3:55,00	4:31,00	5:11,00
	400	4:33,76	5:02,00	5:19,50	5:41,00	6:24,00	7:17,00	8:18,00	9:29,00	10:40,00

**НОРМАТИВЫ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ ДЮСШ "ДЕЛЬФИН"
ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

ЮНОШИ

БАССЕЙН 50 метров

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ		2		3		4				
ГРУППЫ	ВОЗРАСТ	НП-2 9 - 11	НП-3 10 - 12	УТ-1 11 - 13	УТ-2 12 - 14	УТ-3 13 - 15	УТ-4 14 - 16	УТ-5 15 - 17		
Вольный стиль	50	Отл	0.46,00	0.36,00		0.25,50	0.25,00	0.24,25		
		Хор	0.51,00	0.41,00		0.26,50	0.25,50	0.25,00		
		Удв	0.56,00	0.46,00		0.27,80	0.26,50	0.25,50		
	100	Отл			1.12,50	1.05,00	0.58,00	0.56,80	0.55,40	
		Хор			1.19,00	1.08,50	1.01,00	0.58,00	0.56,80	
		Удв			1.25,00	1.12,50	1.05,00	1.01,00	0.58,00	
	200	Отл	3.48,00				2.10,00	2.06,00	2.01,70	
		Хор	4.08,00				2.17,00	2.10,00	2.06,00	
		Удв	4.28,00				2.24,00	2.16,00	2.10,00	
	400	Отл		6.46,00			4.35,00	4.27,00	4.18,50	
		Хор		7.15,00			4.52,00	4.35,00	4.27,00	
		Удв		7.42,00			5.09,00	4.50,00	4.35,00	
	800	Отл			12.40,00	11.18,00	9.44,00	9.24,00	9.05,00	
		Хор			13.40,00	12.00,00	10.30,00	9.44,00	9.24,00	
		Удв			14.42,00	12.40,00	11.18,00	10.25,00	9.44,00	
	1500	Отл					18.45,00	18.15,00	17.45,00	
		Хор					20.00,00	18.45,00	18.15,00	
		Удв					21.00,00	19.45,00	18.45,00	
	На спине	50	Отл	0.52,50	0.42,50		0.30,20	0.29,20	0.28,40	
			Хор	0.57,50	0.47,50		0.31,50	0.30,20	0.29,20	
			Удв	1.02,50	0.52,50		0.33,00	0.31,50	0.30,20	
		100	Отл			1.23,00	1.14,50	1.06,50	1.04,50	1.02,50
			Хор			1.29,00	1.19,00	1.10,50	1.06,50	1.04,50
			Удв			1.35,50	1.23,00	1.14,50	1.10,00	1.06,50
200		Отл					2.23,50	2.19,50	2.15,50	
		Хор					2.32,00	2.23,50	2.19,50	
		Удв					2.40,00	2.30,00	2.23,50	
Брасс	50	Отл	0.56,00	0.46,00		0.32,70	0.31,80	0.30,80		
		Хор	1.01,00	0.51,00		0.34,00	0.32,70	0.31,80		
		Удв	1.06,00	0.56,00		0.36,00	0.34,20	0.32,70		
	100	Отл			1.30,00	1.22,00	1.13,50	1.11,00	1.09,00	
		Хор			1.38,00	1.26,00	1.18,00	1.13,50	1.11,00	
		Удв			1.46,00	1.30,00	1.22,00	1.17,00	1.13,50	
	200	Отл					2.40,50	2.35,50	2.30,50	
		Хор					2.50,00	2.40,50	2.35,50	
		Удв					2.59,50	2.49,00	2.40,50	
Баттерфляй	50	Отл	0.49,00	0.39,00		0.28,00	0.27,00	0.26,00		
		Хор	0.54,00	0.44,00		0.29,50	0.28,00	0.27,00		
		Удв	0.59,00	0.49,00		0.31,00	0.29,20	0.28,00		
	100	Отл			1.22,00	1.12,00	1.03,50	1.02,00	1.00,00	
		Хор			1.27,00	1.17,00	1.08,00	1.03,50	1.02,00	
		Удв			1.32,00	1.22,00	1.12,00	1.07,00	1.03,50	
	200	Отл					2.22,00	2.18,00	2.14,00	
		Хор					2.31,00	2.22,00	2.18,00	
		Удв					2.40,50	2.30,00	2.22,00	
Комплексное плавание	100	Отл		1.38,00						
		Хор		1.48,00						
		Удв		1.57,00						
	200	Отл			3.08,00	2.44,00	2.26,00	2.22,00	2.17,50	
		Хор			3.20,00	2.56,00	2.35,00	2.26,00	2.22,00	
		Удв			3.33,00	3.08,00	2.44,00	2.34,00	2.26,00	
400	Отл					5.12,00	5.02,00	4.53,00		
	Хор					5.32,00	5.12,00	5.02,00		

$y_{\partial\epsilon}$

5.52,00

5.30,00

5.12,00

**НОРМАТИВЫ ПО ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ ДЮСШ "ДЕЛЬФИН"
ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

ДЕВУШКИ

БАССЕЙН 50 метров

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ		2		3		4			
ГРУППЫ ВОЗРАСТ		НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
		8 - 10	9 - 11	10 - 12	11 - 13	12 - 14	13 - 15	14 - 16	
Вольный стиль	50	Отл	0.50,50	0.40,50			0.28,90	0.28,20	0.27,60
		Хор	1.01,00	0.45,50			0.30,00	0.28,90	0.28,20
		Удв	1.00,00	0.50,50			0.31,50	30.00,00	0.28,90
	100	Отл			1.21,00	1.13,30	1.05,84	1.04,00	1.02,00
		Хор			1.28,00	1.18,00	1.10,00	1.05,84	1.04,00
		Удв			1.35,00	1.21,00	1.13,30	1.09,00	1.05,84
	200	Отл	4.09,00				2.24,50	2.20,00	2.15,80
		Хор	4.28,00				2.32,00	2.24,50	2.20,00
		Удв	4.47,00				2.40,00	2.31,00	2.24,50
	400	Отл		7.38,00			5.03,00	4.54,00	4.45,00
		Хор		8.49,00			5.23,00	5.03,00	4.54,00
		Удв		10.00,00			5.43,00	4.51,00	5.03,00
	800	Отл			13.31,00	11.58,00	10.30,00	10.10,00	9.49,00
		Хор			15.00,00	12.45,00	11.10,00	10.30,00	10.10,00
		Удв			16.16,00	13.31,00	11.58,00	11.10,00	10.30,00
1500	Отл					20.43,00	20.00,00	19.00,00	
	Хор					21.55,00	20.43,00	20.00,00	
	Удв					23.07,00	21.50,00	20.43,00	
На спине	50	Отл	0.58,00	0.48,00			0.34,00	0.33,20	0.32,40
		Хор	1.03,00	0.53,00			0.35,20	0.34,00	0.33,20
		Удв	1.08,00	0.58,00			0.37,50	0.35,50	0.34,00
	100	Отл			1.33,00	1.23,00	1.15,00	1.13,00	1.10,50
		Хор			1.40,00	1.28,00	1.19,00	1.15,00	1.13,00
		Удв			1.47,00	1.33,00	1.23,00	1.19,50	1.15,00
	200	Отл					2.39,00	2.39,00	2.30,00
		Хор					2.48,00	2.39,00	2.39,00
		Удв					2.58,00	2.47,00	2.39,00
Брасс	50	Отл	1.02,50	0.52,50			0.37,00	0.36,20	0.35,30
		Хор	1.07,50	0.57,50			0.39,00	0.37,00	0.36,20
		Удв	1.12,50	1.02,50			0.41,00	0.38,50	0.37,00
	100	Отл			1.43,50	1.31,50	1.23,00	1.20,50	1.18,00
		Хор			1.56,00	1.38,00	1.27,00	1.23,00	1.20,50
		Удв			2.08,00	1.43,50	1.31,50	2.27,00	1.23,00
	200	Отл					2.58,00	2.53,00	2.47,50
		Хор					3.08,00	2.58,00	2.53,00
		Удв					3.18,00	3.06,00	2.58,00
Баттерфляй	50	Отл	0.54,50	0.44,50			0.32,00	0.31,00	0.29,50
		Хор	0.59,50	0.50,00			0.33,20	0.32,00	0.31,00
		Удв	1.04,50	0.54,50			0.34,50	0.33,00	0.32,00
	100	Отл			1.32,00	1.21,00	1.11,50	1.09,50	1.07,00
		Хор			1.38,00	1.27,00	1.16,00	1.11,50	1.09,50
		Удв			1.44,00	1.32,00	1.21,00	1.16,00	1.11,50
	200	Отл					2.38,50	2.33,50	2.28,50
		Хор					2.49,00	2.38,50	2.33,50
		Удв					2.59,00	2.48,00	2.38,50
Комплексное плавание	100	Отл		1.50,00					
		Хор		2.00,00					
		Удв		2.10,00					
	200	Отл			3.29,00	3.03,00	2.43,00	2.38,00	2.33,50
		Хор			3.44,00	3.15,00	2.53,00	2.43,00	2.38,00
		Удв			3.58,00	3.29,00	3.03,00	2.51,00	2.43,00
400	Отл					5.47,00	5.36,00	5.25,50	
	Хор					6.10,00	5.47,00	5.36,00	

y_{06}

6.30,00

6.05,00

5.47,00

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ДЕВУШКИ

Возраст /лет/		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
<i>Выкрут рук</i> /см/	<i>Отл</i>	40	30	25	20	15	10	5	5	5
	<i>Хор</i>	50	40	30	25	20	15	10	10	10
	<i>Удв</i>	60	50	40	30	25	20	15	15	15
<i>Подтягивание</i> <i>на перекладине</i> /кол-во/	<i>Отл</i>	3	4	5	6	7	8	10	12	14
	<i>Хор</i>	2	3	4	5	6	7	8	10	12
	<i>Удв</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	10
<i>Пресс за 30"</i> /кол-во/	<i>Отл</i>	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	<i>Хор</i>	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	<i>Удв</i>	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<i>Прыжок в</i> <i>длину с места</i> /см/	<i>Отл</i>	140	150	160	170	180	190	200	210	220
	<i>Хор</i>	130	140	150	160	170	180	190	200	210
	<i>Удв</i>	120	130	140	150	160	170	180	190	200
<i>Бег30м.</i> /сек/	<i>Отл</i>	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
	<i>Хор</i>	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
	<i>Удв</i>	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
<i>Кросс 2000м.</i> /мин./	<i>Отл</i>	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40
	<i>Хор</i>	11.40	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00
	<i>Удв</i>	б/вр	11.40	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20

ЮНОШИ

Возраст /лет/		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
<i>Выкрут рук</i> /см/	<i>Отл</i>	40	30	25	20	15	10	5	5	5	5
	<i>Хор</i>	50	40	30	25	20	15	10	10	10	10
	<i>Удв</i>	60	50	40	30	25	20	15	15	15	15
<i>Подтягивание</i> <i>на перекладине</i> /кол-во/	<i>Отл</i>	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18
	<i>Хор</i>	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16
	<i>Удв</i>	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14
<i>Пресс за 30"</i> /кол-во/	<i>Отл</i>	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	<i>Хор</i>	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	<i>Удв</i>	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
<i>Прыжок в</i> <i>длину с места</i> /см/	<i>Отл</i>	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
	<i>Хор</i>	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
	<i>Удв</i>	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
<i>Бег30м.</i> /сек/	<i>Отл</i>	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
	<i>Хор</i>	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
	<i>Удв</i>	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
<i>Кросс 2000м.</i> /мин./	<i>Отл</i>	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20	8.00
	<i>Хор</i>	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40	8.20
	<i>Удв</i>	б/вр	11.20	11.00	10.40	10.20	10.00	9.40	9.20	9.00	8.40