

ПЛАВАНИЕ



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ УЗБЕКИСТАНА

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ КОЛЛЕЖЕЙ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

ПЛАВАНИЕ

Государственная система стандартов непрерывного образования Узбекистана.

Среднее специальное, профессиональное образование.

Направление подготовки: Спорт.

Профессия: Тренер-преподаватель.

Специальность: Национальные виды спорта.

Ташкент - 2021

УДК 797.2
КБК 75.717.5
Ц 83

Цуцкарев, Д., Каримов Р.

Плавание [Текст] : учебная программа / Д. Цуцкарев, Р. Каримов. -Ташкент: "Umid Design", 2021.-136 стр.

Обсуждена, утверждена и предложена Согласительному совету при Министерстве физической культуры и спорта Учебно-методическим советом Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 8 июля 2019 года, протокол № 7.

Учебная программа подготовлена авторским коллективом в составе:

- Д.Цуцкарев** – старший тренер отделения плавания Республиканского колледжа олимпийского резерва, тренер высшей категории, судья национальной категории.
- Р.Каримов** – тренер отделения плавания Республиканского колледжа олимпийского резерва, тренер высшей категории, судья высшей категории.

Рецензенты:

Федерация плавания Узбекистана

- А.Ганиев** – генеральный секретарь Федерации плавания Узбекистана.
- Ш.Иногамов** – начальник спортивного отдела Федерации плавания Узбекистана.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа для КОР разработана во исполнение Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан в соответствии с постановлением Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (№ 271 от 27 мая 1999 г.), «Типовым планом учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ высшего мастерства и колледжей олимпийского резерва» и иными нормативно-правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения в КОР.

Учебная программа регламентирует содержание учебного процесса при подготовке кадров по специальности «Спорт» (шифр 3810200).

В основу учебной программы заложены:

1. обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными пловцами и пловцами национальных сборных команд различных возрастных групп, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики;

2. нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность КОР, и основополагающие принципы подготовки учащихся-пловцов КОР:

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

б). **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности учащихся-пловцов КОР;

с). **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся-пловцов КОР вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Настоящая учебная программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу КОР. В целом учебная программа предусматривает обеспечение формирования у учащихся-пловцов КОР профессионально-педагогических знаний по изучению и совершенствованию техники и тактики, методике обучения и тренировки в обобщенном плане, умений составлять учебную документацию, проводить тренировочные занятия, участвовать в организации и проведении соревнований, ведению воспитательной работы и др.

Учебная работа в КОР строится на основе данной учебной программы и рассчитана на календарный год. На основании нормативно-правовых документов функционирования КОР, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная

работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

В данной учебной программе используются следующие основные понятия:

1. **Плавание** — олимпийский вид спорта, относящийся к категории циклических, имеющий собственные правила, устанавливающие условия, требования и порядок проведения соревнований и участию в них;

2. **Баттерфляй (дельфин), кроль на спине, брасс, кроль на груди** — способы спортивного плавания, используемые на соревнованиях по плаванию;

3. **Комплексное плавание** — вид плавания, включающий в себя все способы спортивного плавания;

4. **Вольный стиль** — вид плавания разрешающий, использование любого из способов спортивного плавания;

5. **Эстафета** — вид плавания с участием команды пловцов, состоящей из четырех человек.

Раздел I НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

1. Спортивные группы

В соответствии с тем, что в КОР зачисляются пловцы, уже имеющие соответствующие спортивные разряды, то спортивная подготовка учащихся-пловцов КОР с учетом их положительной динамики роста спортивных показателей и показателей физического и психологического развития. осуществляется в учебно-тренировочных группах (УТГ) и в группах спортивного совершенствования (ГСС) сформированных из числа учащихся-пловцов КОР 7, 8, 9-классов и **I, II и III курсов.**

На учащихся-пловцов КОР, зачисленных в соответствующие спортивные группы, в обязательном порядке должны быть заведены их индивидуальные карты:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА
УЧАЩЕГОСЯ-ПЛОВЦА КОР
Дата заполнения

_____ (год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____

Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учебы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятий спортом _____

избранным видом спорта _____

Каким видом спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд

(звание) _____

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

№ поликлиники по месту жительства _____

Район (город) _____

Жилищные условия _____

Режим питания _____

Перенесенные:

а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

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

Курение: с каких лет ____ по штук ____ в день, не курит (подчеркнуть)

Антропометрические данные									
Показатели	1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование		
	_____		_____		_____		_____		
	(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		
	возраст	Оцен-ка*	Воз-раст	Оцен-ка*	Воз-раст	Оцен-ка*	Воз-раст	Оцен-ка*	
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной клетки (см)	вдох								
	Выдох								
	Пауза								
	Размах								
ЖЕЛ (см 3)									
Мышечная	пр. кисть								

сила (кг)	лев. кисть								
	ста- новая								

Данные наружного осмотра

Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									

Формы грудной клетки, спины, стоп, ног

Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е обследования	2-е обследования	3-е обследования	4-е обследования
	_____	_____	_____	_____
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о трени-				

ровках и спортивных выступлениях				
----------------------------------	--	--	--	--

Данные обследования внутренних органов

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

(границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
Офтальмолога				
Отоларинголога				
хирурга				
Травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е обследо- вание	2-е обследо- вание	3-е обследо- вание	4-е обследо- вание								
		_____ _____ (дата осмотра)	_____ _____ (дата осмотра)	_____ _____ (дата осмотра)	_____ _____ (дата осмотра)								
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин.												
	Частота пульса, раз в мин.												
	Характер пульса												
	Артериальное давление, мм рт.ст.												
После физической нагрузки	пульс	10											
		20											
		30											
		40											
		50											
		60											
	Частота дыхания, раз в мин.												
	Частота пульса,												

		раз в мин.												
Характер пульса														
Аускультация легких	стоя													
	Лёжа													
Аускультация сердца	стоя													
	Лёжа													

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованиом по туруну				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащегося-пловца

Этапы и годы обучения	Дата	Физическая подготовленность	Тренировочная и соревновательная деятельность	Лучшие спортивные
		Общая	Ци ль Кол-во	

	ния	до зачисления на соответствующий год обучения	по окончании соответствующего года обучения
Учебно-тренировочный	1-й год обучения	I юн.	III вз.
	2-й год обучения	III вз.	II вз.
	3-й год обучения	II вз.	I вз.
Спортивное совершенствование	1-й год обучения	I вз.	КМС
	2-й год обучения	КМС	подтверждение КМС
	3-й год обучения	КМС	подтверждение КМС

Участие учащихся-пловцов КОР в официальных соревнованиях в соответствии с требованиями правил соревнований

Возрастные группы спортсменов			
Первая (открытая)	Вторая	Третья	Четвертая

18 лет и старше	16, 17 лет	14, 15 лет	12, 13 лет
-----------------	------------	------------	------------

2. Программный материал

Учебный годовой план программного материала спортивной подготовки учащихся-пловцов КОР и объем учебных часов составляется на 52 недели из расчета режима учебно-тренировочной работы в неделю на 46 недель занятий в условиях КОР и дополнительно 6 недель на учебно-тренировочный сбор и самостоятельные индивидуальные занятия на период активного отдыха.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки:

№	Параметры подготовки	Группы	
		Учебно-тренировоч.	Спорт. совершенств.
	Количество часов в неделю	24	28
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12
1	Общая физическая подготовка	390	480
2	Специальная физическая подготовка	400	418
3	Технико-тактическая подготовка (час)	350	450
4	Теоретическая подготовка (час)	24	24
5	Психологическое подготовка (час)	12	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов	
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные)	По календарному плану мероприятий	

	сборы (УТС) и др.) (кол-во)		
8	Судейская практика	24	24
9	Восстановительные мероприятия	48	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	2 раз в год вне сетки часов	
	Общее количество часов	1248	1456

Примерное соотношение средств физической, технико-тактической и психологической подготовки по годам обучения (%):

№	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		УТГ			ГСС		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Общая физическая	45	45	40	40	35	30
2	Специальная физическая	30	30	30	25	30	30
3	Технико-тактическая	25	25	30	35	35	40
4	Другие	10	10	10	10	10	10

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

Этапы подготовки	Год обучения	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивное совершенствование	1-й год обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и

	2-й год обучения	выполнение требований по спортивной подготовке
	3-й год обучения	
Учебно-тренировочный	1-й год обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
	2-й год обучения	
	3-й год обучения	

Примерные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во соревнований, встреч, курсовок и т.д.):

№	Виды соревнований	Участие учащихся-туристов в спортивных мероприятиях в год					
		УТГ			ГСС		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1	Контрольные	46	50	52	52	52	52
2	Отборочные	3	3	3	3	3	3
3	Основные	2	2	2	3	3	3
4	Главные	1	1	1	1	1	1

Примерный годовой план-график распределения для учебно-тренировочных групп (24 часа):

№	Содержание занятий	Месяцы								Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		V	VI	VII	VIII

1	Общая физическая	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	390
2	Специальная физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	33	33	400
3	Технико-тактическая подготовка(час)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, (кол-во в год)	По календарному плану спорт.мероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Примерный годовой план-график распределения для групп спортивного совершенствования (28 часов):

№	Содержание занятий	Месяцы								Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		V	VI	VII	VIII

1	Общая физическая подготовка (час)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
2	Специальная физическая подготовка (час)	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	418
3	Технико-тактическая подготовка(час)	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	38	38	450
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану спорт мероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	120	120	121	121	121	122	122	122	122	122	122	122	1456

Примерный вариант построения недельного цикла подготовки:

День	Упражнения	Дозировка
------	------------	-----------

Понедельник	На суше	15 мин
	Разминка, упражнения в ходьбе и беге, ОРУ без предметов	5 мин
	Упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног	10 мин
	В воде	45 мин
	1) разминка 3x100 к/пл., во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду	300 м
	2) 12x25 м, совершенствование техники плавания способом на спине.	300 м
	3) плавание н/сп.	200 м
	4) 4x50 м. совершенствование техники плавания способом кроль	200 м
	5) плавание способом кроль, акцент на технику движений и дыхание	200 м
	6) совершенствование техники поворотов при плавании способом на спине	3 мин
	7) совершенствование в скольжении на дальность в положении на спине	5 мин
	Всего за тренировку	1200 м
Вторник	В зале	35 мин
	1) разминка	10 мин
	2) упражнения без предметов для укрепления мышц туловища	8 мин
	3) упражнения с набивными мячами	12 мин
	4) эстафета со скакалками	5 мин

	В бассейне	45 мин
	1) разминка 3x100 м кроль, на спине, брасс	300 м
	2) 8x25 м совершенствование техники дельфин	200м
	3) 4x50 м (25м батт. + 25м н/сп), акцент на технику движений и дыхание	200 м
	4) 300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание	300 м
	5) 4x50 м Н кроль	200 м
	6) эстафета по 12-15 м батт.	5 мин
	Всего за тренировку	1300 м
Среда	В зале	35 мин
	1) разминка	8 мин.
	2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса	7 мин.
	3) упражнения, имитирующие движения ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания	10 мин.
	4) эстафета с прыжками	10 мин.
	В бассейне	45 мин.
	1) разминка 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании	300 м
	2) 12x25 м совершенствование техники брасса	300 м
	3) плавание способом брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании	200 м
	4) 6x50 м (25 м н/сп+25 м брасс)	300 м

	5) 4x50 м.Н брассом, на наименьшее количество ударов	200 м
	6) эстафета по 25 м. (с доской в руках)	300 м
	Всего за тренировку	1600 м
Четверг	В зале	35 мин.
	1) разминка в движении	8 мин.
	2) развитие гибкости с укреплением мышц плечевого пояса и туловища	10 мин.
	3) упражнения с набивными мячами в парах	10 мин.
	4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей	7 мин.
	В бассейне	45 мин.
	1) разминка 3 x 100 м к/пл.	300 м
	2) 12 x 50 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями кролем, н /сп., брассом	300 м
	3) 100 м н /сп. + 100 м брасс + 100 м кроль + 100 м батт., внимание на технике движений, в паузах отдыха – 15 выдохов в воду	400 м
	4) плавание к/пл. Н	200 м
	5) учебные прыжки в воду с низкого бортика 1-метрового трамплина	5 мин.
	Всего за тренировку	1200 м.
	Пятница	В зале

	1) разминка	8 мин.
	2) укрепление мышц туловища, развитие гибкости рук и плечевого пояса	6 мин.
	3) упражнения с набивными мячами	8 мин.
	4) прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп для рабочих движений брассом	8 мин.
	В бассейне	45 мин.
	1) разминка способом кроль, акцент внимания на правильном дыхании	300 м.
	2) 6x50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом	300 м.
	3) 3 x 75 м кроль, н/сп., на технику	225 м.
	4) плавание Н брассом на наименьшее количество ударов	100 м
	5) плавание способом брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхании	300 м
	6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки	5 мин.
	Всего за тренировку	1200 м.
	Суббота	В зале
1) разминка – ходьба, бег и ОРУ		10 мин.
2) соревнования в прыжках с места в длину		5 мин.
3) игра в мини-баскетбол		15 мин.

	В бассейне	45 мин.
	1) разминка -100 м к/пл.+100 м н/сп., + 100 м брасс + 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду	400 м
	2) 8 x 25 м., совершенствование техники плавания дельфином	200 м
	3) плавание способом батт. – соревнование на оценку техники плавания	50 м
	4) игра в мяч на воде	20 мин.
	Всего за тренировку	700 м

Примечание: *отдых* – время отдыха между отрезками, *Н* – упражнения выполняются с помощью движений ногами, *н/сп.* – плавание на спине, *батт* - баттерфляй, *к/пл.* - комплексное плавание. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок, *ОРУ* – общеразвивающие упражнения.

Недельные циклы подготовки могут быть как:

1. Втягивающий микроцикл (ВМ) – задачи микроцикла: подведение организма к напряженной тренировочной работе. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в ВМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	50
	СФП	42
	ТТП	8
Вторник	ОФП	42
	СФП	50
	ТТП	8
Среда	ОФП	50
	СФП	50

	ТТП	+ сауна, массаж
Четверг	ОФП	100
	СФП	-
	ТТП	-
Пятница	ОФП	-
	СФП	100
	ТТП	24
Суббота	ОФП	45
	СФП	45
	ТТП	10
Воскресенье	Активный отдых	

2. Ударный микроцикл (УМ) – задачи микроцикла:

1. Стимуляция адаптационных процессов в организме спортсмена;
2. Решение основных задач технико-тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в УМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	33
	СФП	63
	ТТП	4
Вторник	ОФП	50
	СФП	50
	ТТП	-
Среда	ОФП	50
	СФП	50
	ТТП	+ сауна, массаж
Четверг	ОФП	-
	СФП	88
	ТТП	12
Пятница	ОФП	33

Суббота	СФП	63
	ТТП	4
	ОФП	33
	СФП	63
	ТТП	4
Воскресенье	Активный отдых	

3. Восстановительный микроцикл (ВСМ) – задачи микроцикла: обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме пловца. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в ВСМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	20
	СФП	72
	ТТП	8
Вторник	ОФП	30
	СФП	70
	ТТП	-
Среда	ОФП	20
	СФП	80
	ТТП	+ сауна, массаж
Четверг	ОФП	25
	СФП	70
	ТТП	5
Пятница	ОФП	35
	СФП	60
	ТТП	5
Суббота	ОФП	20
	СФП	80
	ТТП	-
Воскресенье	Активный отдых	

4. Подводящий микроцикл (ПМ) — задачи микроцикла: непосредственная подготовка спортсмена к соревнованиям. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в ПМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СФП	75
	ТТП	10
Вторник	ОФП	15
	СФП	75
	ТТП	10
Среда	ОФП	15
	СФП	85
	ТТП	+ сауна, массаж
Четверг	ОФП	15
	СФП	75
	ТТП	10
Пятница	ОФП	15
	СФП	75
	ТТП	10
Суббота	ОФП	15
	СФП	75
	ТТП	10
Воскресенье	Активный отдых	

5. Соревновательный микроцикл (СМ) — задачи микроцикла: успешное участие в соревнованиях. Примерное процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в СМ:

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
------------	---------------------	-------------------------

Понедельник	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Вторник	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Среда	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Четверг	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Пятница	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Суббота	ОФП	10
	СФП	80
	ТПП	10
Воскресенье	Активный отдых	

При планировании подготовки на отдельных этапах годового цикла допускаются отклонения от расчетного показателя до 15 % с учетом задач этапа подготовки.

Примерная модель построения многолетней тренировки пловцов КОР:

Компоненты подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
-----------------------	---	------------------------------------

Учащиеся-пловцы	Пловцы юношеских разрядов в возрасте 12-14 лет, проявившие интерес к занятиям плаванием и выполняющие контрольно-нормативные требования	Пловцы I разряда, КМС 15-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
Группы подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
Тренеры-преподаватели	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий
Технико - тактическая подготовка	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности

Условия подготовки	Бассейн, спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой плавания	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны
Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 юношеского и II взрослого разрядов	Выполнить нормативы I взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их
Основные задачи идеологического и нравственного воспитания	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира

Питание	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований – специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, пеший туризм, велотуризм, гребля, игры. Физиотерапевтические – душ, сауна	Педагогические; физиотерапевтические – душ, сауна, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические – поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические – функциональная музыка, психотерапия
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения	

в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости	
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения	
д) технико-тактической подготовки	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками соревновательной деятельности	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
е) соревновательной подготовки	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства	

Примерный план теоретической подготовки учащихся-пловцов КОР:

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения	Сроки проведения
1	Физическая культура и спорт - важное средство физического	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура		

	развития и укрепления здоровья человека	как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков		
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений		
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем		
4	Образование и развитие плавания	История образования и развития плавания	УТГ 1-года обучения ГСС 1-года обучения	Сентябрь Январь
5	Выдающиеся отечественные спортсмены	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов Азии, мира, республиканских и международных соревнований		
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль		

		спортивного режима и питания		
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание		
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки		
9	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития		
10	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК		

Раздел II ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА)

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Цели, задачи и средства спортивной подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и участия в соревнованиях. На протяжении обучения в КОР учащиеся-пловцы должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основная цель тренировки — углубленное овладение технико-тактическим арсеналом плавания.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся-пловцов;
2. улучшение скоростно-силовой подготовки учащихся-пловцов с учетом формирования основных навыков, присущих плаванию;
3. создание устойчивого интереса к углубленному занятию плаванием;
4. развитие специальной выносливости;
5. обучение и совершенствование техники;
6. постепенное подведение учащихся-пловцов к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
7. постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки учащихся-пловцов;
8. выведение учащихся-пловцов на высокий уровень спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей и др.

Основные средства тренировки:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специально-подготовительных упражнений на суше и в воде;

3. комплексы специальных упражнений на суше и в воде;
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. упражнения со штангой (вес штанги-30-70% от собственного веса);
6. подвижные и спортивные игры на суше и в воде;
7. упражнения локального воздействия (на специфических и неспецифических тренировочных устройствах и тренажерах);
8. изометрические упражнения; изокинетические упражнения (специальные изокинетические тренажеры).

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

1. позволяют учитывать индивидуальные особенности учащихся-пловцов;
2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы отдыха между упражнениями.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие

основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методы выполнения упражнений:

1. повторный;
2. переменный;
3. повторно-переменный;
4. круговой;
5. игровой;
6. контрольный;
7. соревновательный.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма пловцов в связи с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии силы.

2. Общие основы спортивной подготовки

Спортивная подготовка учащихся-пловцов КОР осуществляется по способам плавания и преимущественным механизмам энергообеспечения:

1. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
2. спринтеры, средневики, стайеры.

Спортивная подготовка учащихся-пловцов КОР направлена на изучение и совершенствование учащимися-пловцами основного технического, тактического и психологического арсенала, а также, наряду с этим развитие двигательных качеств.

2.1 Техническая подготовка

Основные задачи, требующие решения в процессе технической подготовки пловца:

- увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных действий, составляющих основу техники плавания;
- последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
- усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- повышение эффективности двигательных действий в соревновательных условиях.

2.1.1. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках;
- ныряние в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами кролем, руки вперед;
- стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер;
- плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки, либо в сторону прижатой руки);
- то же, с акцентированием на ускоренный пронос руки;
- плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами;
- то же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении;
- то же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка;
- плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее

из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодиц);

- плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки;

- то же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра;

- плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук;

- то же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок;

- плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.;

- плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды);

- то же, но с движениями ног дельфином;

- плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок;

- то же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки;

- плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином;
- плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;
- плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны;
- плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной;
- плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами;
- плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

2.1.2. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках;
- плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх;
- плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, повторение после небольшой паузы;

- ныряние в длину (6-8 метров) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках;
- плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами;
- то же с лопаточками;
- плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка до бедер двумя руками одновременно;
- плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру;
- плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками;
- плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином;
- плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином;
- плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела;
- плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;
- плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- плавание кролем на спине с лопаточками на руках;
- плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений;
- плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на

локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами;

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

2.1.3. Совершенствование техники плавания способом брасс:

- плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее;

- то же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке;

- ныряние на 10-12 метров с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед;

- плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва;

- стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом;

- предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному;

- плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды;

- предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед;

- плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями);

- плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином;

- предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное

выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл);

- плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами;
- предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены;
- передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности;
- предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер;
- ныряние брассом на 10-12 метров с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота;
- плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами;
- плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками;
- плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей;
- предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 метров) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами;
- плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;
- плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной

координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи;

- плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию;

- плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

2.1.4. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй:

- плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед, одна вперед, другая у бедра, обе у бедра;

- плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра;

- то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках;

- плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды);

- плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках;

- ныряние на 10-12 метров с помощью движений ногами дельфином;

- вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином;

- руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить

упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад;

- плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами, дыхание через цикл;

- то же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности;

- плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем;

- плавание с помощью движений ногами дельфином и уКОРоченных гребков руками брассом;

- предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений);

- плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками;

- плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды;

- плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук;

- плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки;

- предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки;

- плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими

руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации;

- предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра;

- то же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой;

- плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе, во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется;

- плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина;

- плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны;

- плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами;

- то же, но с касанием кистями бедер;

- плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками;

- плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;

- плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке;

- плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

2.1.5. Совершенствование техники старта с тумбочки и из

воды:

- стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше;
- то же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу;
- то же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед;
- то же, что и первое упражнение, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед;
- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;
- стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином;
- предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом;
- стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине;
- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;
- стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове);
- стартовый прыжок с акцентом на:
 - а) быстрое выполнение подготовительных движений;
 - б) быстрое выполнение отталкивания;
 - в) дальность прыжка;

- прохождение отрезка 15 метров со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

2.1.6. Совершенствование техники поворота:

- акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия;
- учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами);
- выполнение поворота в обе стороны;
- два вращения с постановкой ног на стенку;
- выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна;
- вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду);
- проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 метра до поворотной стенки намечается створ.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Изучение технического арсенала плавания, направленного на спортивную подготовку учащихся-пловцов КОР, осуществляется:

1. с использованием специальных фото и кинограмм, методических пособий;
2. с приглашением ведущих мастеров и др.

2.2. Tактическая подготовленность пловца

При современном высоком уровне спортивных достижений к тактической подготовленности пловцов предъявляются особые

требования. Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Основы тактической подготовки

В тактической подготовке необходимо выделять следующие основные направления:

- изучение теоретико-методических положений спортивной тактики;
- овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- совершенствование тактического мышления;
- изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- практическую реализацию тактической подготовленности.

Цели тактической подготовки, характерные для спортивного плавания

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат (обычно ставится при системе командного зачета-по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых спортсменами). Достижение данных целей, реальных для

спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями; вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Любой из рассмотренных вариантов преодоления дистанции с учетом специализации и уровня подготовленности пловца может входить в тактический вариант проплывания дистанции по заданному временному графику с целью показать высший результат.

Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности. Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана. Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания (например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди). Увеличение скорости на дистанции обычно начинается после достаточно эффективного выполнения поворота, что позволяет уйти от соперника вперед. Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений

спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания как в правую, так и в левую сторону. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности. Так, многие авторы считают, что формирование навыков преодоления дистанций основными тактическими вариантами без учета действий соперников происходит в процессе тренировочной работы над специальной работоспособностью пловца.

Средства и методы тактической подготовки

Основной задачей тактической подготовки является вооружение пловцов знаниями, умениями, навыками по рациональному использованию всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели, что придает тактической подготовке интегральный характер. Решение частных задач тактической подготовки направлено на повышение уровня тактической подготовленности пловца. В процессе теоретических занятий пловцы получают знания по тактике в плавании, которые должны быть тесно взаимосвязаны с его практической подготовкой. Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. Так, рекомендуется использовать в упражнениях способ неоднократных промежуточных финишей. В ходе выполнения заданий пловцам необходимо выложиться в ответственный момент, мобилизовав все силы, чтобы закрепить достигнутое преимущество перед соперниками. Для пловцов упражнением, развивающим это качество, является многократное финиширование на дистанции.

Для совершенствования распределения сил в процессе соревнований следует применять метод включения в тренировку задания на точное выполнение раскладок скоростей по отрезкам дистанции. Такие упражнения имеют целью развить чувство скорости на проплываемой дистанции на основе применения повторной или повторно-переменной формы продвижения с определенными заданиями на различных отрезках дистанций.

В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций. Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведение между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния). Первоначально этому способствует разрабатываемый тактический план соревнований, на основе которого создается и совершенствуется индивидуальный стиль поведения пловца, направленный на наиболее полную реализацию его особенностей в результате соревновательной деятельности.

2.3. Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психологического развития.

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.

Ведущую роль в психологической подготовке спортсмена играет тренер. В группах спортивного совершенствования существенную помощь тренеру может оказать психолог-профессионал.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует иметь в виду возрастной период развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метод 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, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

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.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе.

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы — от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п.

На всех этапах подготовки большое значение приобретают вопросы диагностики и регуляции психологического состояния спортсменов. Для этого используются не только педагогические средства воздействия, но и обследования спортсменов в специализированных учреждениях (лабораториях, центрах психологического контроля и коррекции).

Основными методами и приемами психологической подготовки являются:

— Беседы, лекции. Главным методом воздействия в этом случае будут убеждения и воздействие на сознание ученика.

— Беседы со спортсменами, тренерами, родителями в присутствии ученика. Содержание беседы будет косвенно направлено на этого спортсмена. Основной задачей является снятие противодействия, которое может возникнуть при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Основной метод воздействия — косвенное внушение.

— Аутотренинг — самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

— Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения — высшие уровни самосознания и саморегуляции.

— Педагогические воздействия. Выполнение тренировочных заданий в усложненных условиях с предельным или околопредельным психическим напряжением. Применение соревновательного метода. Применение специальной разминки.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

— создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

— уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

— специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

— определение оптимального варианта действий в соревновании;

— освоение способов настройки перед стартом.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

2.4. Развитие двигательных качеств у учащихся-пловцов

2.4.1. Гибкость

Гибкость – одно из важных физических качеств пловца. Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время гребка.

Часто понятие «гибкость» считают синонимом понятия «подвижность суставов», однако между ними есть различие. Под подвижностью в суставе понимают степень свободы движений в конкретном суставе; под гибкостью – степень свободы движений в какой-либо части тела или частях тела. Разумеется, отличная подвижность в суставах – хорошая основа для высокого уровня управления гибкостью.

Выделяют два вида подвижности в суставах: а) активную; б) пассивную.

Объем свободной подвижности предполагает естественные, плавные и экономичные движения, при которых активные силы мышц действуют не в течение всего периода выполнения движения, а только в определенных границах, на остальных же участках движение продолжается по инерции. Такие примеры движений можно найти в подготовительных движениях руками в кроле и в дельфине. Движения в суставах могут

осуществляться под действием сил тяжести какого-либо сегмента тела.

Пассивная подвижность возможна при отсутствии сопротивления мышц-антагонистов и лимитируется в основном растяжимостью мышц и связок. При плавании кролем на груди и на спине, дельфином пассивная подвижность проявляется при выполнении удара ногами в голеностопных суставах.

Активная подвижность проявляется при максимальных усилиях мышц, участвующих в движении, и растяжимости мышц-антагонистов. В циклических движениях такой вид подвижности нерационален. Лишь тыльное сгибание в голеностопных суставах в брассе требует проявления активной подвижности.

Существенное влияние на уровень подвижности в суставах оказывают индивидуальные особенности строения суставов и связочного аппарата. Нередко это значительно ограничивает развитие данного качества у спортсменов. Примерно в 20% случаев у детей встречается хорошая подвижность, в 20% случаев – плохая и в 60% случаев – средняя подвижность.

Гибкость зависит от возраста. У детей она значительно лучше, чем у взрослых.

Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с раннего возраста. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Проявление гибкости зависит от температуры окружающей среды. При повышении температуры гибкость увеличивается, при понижении – уменьшается. Эту зависимость следует учитывать при организации занятий.

На гибкость оказывают влияние силовая структура движения, проявления других физических качеств. Учитывая данное обстоятельство, развитие гибкости следует проводить комплексно, вместе с воспитанием других физических качеств, необходимых пловцу.

2.4.1.1. Воспитание гибкости

Пловцы должны ежедневно работать над гибкостью. Перерывы в развитии и поддержании этого важного физического качества исключаются: без выполнения упражнений качество утрачивается.

Опыт показывает, что увеличение подвижности в различных суставах в необходимом для плавания объеме обеспечивает ежедневная 30–60-минутная работа; поддержание ранее достигнутого уровня–20–40-минутная работа, выполняемая 3-4 раза в неделю. Пловцы могут это делать в виде домашних заданий, включать в тренировочные занятия.

Упражнения на воспитании гибкости можно классифицировать на группы: а) упражнения, связанные с активным растяжением; б) упражнения, связанные с пассивным растяжением; в) упражнения, связанные с проявлением активно-пассивного растяжения.

Объем работы на гибкость у лиц, систематически занимающихся спортивной тренировкой в плавании, неравномерен в течение тренировочных периодов. Значительно большая работа проводится в подготовительном периоде тренировки.

Упражнения на воспитание гибкости проводятся после предварительной тщательной разминки.

При выполнении упражнений используются:

- повторяющиеся растяжения;
- продолжительные одиночные растяжения;
- постизометрическая релаксация (растяжение после изометрического напряжения мышц-антагонистов).

Все программы, отдельные упражнения выполняются на фоне полного восстановления. Величина паузы определяется характером выполняемого упражнения, его продолжительностью, объемом движения (или движений).

Следует еще раз подчеркнуть, что все необходимые пловцу физические качества должны воспитываться сопряженно. Это особенно важно для пловцов высокой квалификации. Такую

возможность дает работа, выполняемая на специальных тренажерах.

В работе по воспитанию подвижности в суставах с целью контроля можно проводить несложные измерения: определение вращательной подвижности в плечевых суставах, наклона вперед, подошвенного сгибания стопы, ротации (вращения) кнаружи в тазобедренных и коленных суставах.

2.4.1.2. Проявление специальной гибкости при плавании

Недостаточная подвижность в голеностопных суставах существенно сказывается на эффективности работы ногами: имеются потери в величине шага пловца. В результате этого повышается темп движений руками. Плохая подвижность в плечевых суставах ограничивает пронос рук над поверхностью воды, нарушает требования в фазе входа руки в воду, «смазывает» начало гребка и, по сути, весь гребок. Особенно большая подвижность в плечевом поясе, в плечевых и голеностопных суставах отличает представителей плавания на спине. Это объясняется характером положения тела в воде и ограниченными возможностями включения групп мышц при движении руки во время гребка.

При плавании кролем на спине, в отличие от кроля на груди, гребковые движения руками производятся в направлении дорзальной стороны тела, где подвижность в суставах автоматически ограничена. С этим связана и такая особенность в плавании кролем на спине, как ограниченная вариантность техники.

При плавании на спине гребок всегда получается длинным, так как у кроля ротить его, как в кроле на груди, анатомически невозможно, поэтому спинисты чаще всего выбирают шестиударный вариант координации движений. В итоге возрастает значимость движений ногами и вместе с этим – хорошей подвижности в голеностопных суставах.

Таким образом, у спинистов, как и у кролистов, ведущие формы подвижности в суставах одни и те же: дорзальная

подвижность плечевых суставов и плечевого пояса, подошвенное сгибание в голеностопных суставах.

Особое значение подвижность в плечевых суставах имеет в плавании способом дельфин. При выполнении проноса рук над водой недостаток подвижности в суставах нельзя компенсировать кренами туловища, поэтому компенсация происходит за счет увеличения движения вокруг фронтальной оси тела.

Ключом в плавании брассом является работа ногами, при этом существенное значение имеет подвижность суставов нижних конечностей. В брассе, в отличие от других способов плавания, толчок совершается подошвенной стороной стопы, для брассистов приобретает особое значение тыльное сгибание в голеностопных суставах. В исходном положении ног перед началом рабочего движения, когда голени находятся в вертикальном положении, тыльного сгибания в суставах оказывается недостаточно для создания опоры. Для эффективной опоры необходимо развернуть стопы кнаружи в горизонтальной плоскости. В исходном положении ног это достигается с помощью вращательных движений кнаружи в коленных суставах. Разворот стоп также увеличивают за счет ротации в тазобедренных суставах кнаружи или при хорошей подвижности в тазобедренных суставах (ротации) – внутрь. Чем шире разведены ноги при толчке, тем большее значение приобретает разворот стоп кнаружи (супинация) при приведении ног. В брассе при колебательных движениях тела вокруг фронтальной оси (тангаж) более важен подъем туловища. Эти движения требуют хорошей подвижности плечевого пояса и подвижности позвоночника в поясничной области при разгибании назад.

Таким образом, в брассе можно выделить важность следующих показателей подвижности в суставах: 1) ротация кнаружи в коленных суставах; 2) ротация кнаружи в тазобедренных суставах; 3) тыльное сгибание в голеностопных суставах; 4) супинация в голеностопном суставе; 5)

вращательная подвижность плечевого пояса; б) наклон туловища назад.

2.4.1.3. Упражнения для развития подвижности в суставах

Упражнения для рук

1. И. П. – основная стойка. Круговые движения в плечевых суставах; сначала вперед, потом – назад.

2. И. П. – основная стойка, ноги врозь. Круговые движения прямыми руками вперед и назад. Движения начинать медленно, постепенно увеличивать скорость. То же упражнение с гантелями весом 250-750 г.

3. И. П. – наклон туловища вперед. Движения руками в стороны – вверх. То же упражнение с гантелями массой 250-750 г.

4. И. П. – основная стойка, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (резиновым жгутом, полотенцем) назад и возвращение их в И. П.

5. И. П. – стоя в наклоне, ноги прямые, руки хватом сверху на гимнастической стенке. Пружинящие наклоны.

6. И. П. – первый партнер лежит на животе, руки вверх, второй стоит, ноги врозь, согнувшись над первым и взявшись руками за его лучезапястные суставы. Пассивное отведение вверх – назад рук первого партнера вторым с пригибанием спины с постепенным увеличением амплитуды движения.

7. И. П. – первый партнер лежит на животе, кисти рук соединены на затылке. Второй партнер, стоя со стороны головы на коленях, сводит локти лежащего партнера в направлении вверх.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

1. И. П. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 40-50 см, руки вверх, опираются о рейку гимнастической стенки. Перебирая руками рейки, опускаться

вниз, прогибаясь до горизонтального положения с возвращением в И. П.

2. И. П. – лежа на спине. Выполнение «мостика».

3. И. П. – лежа на животе. Захватить руками лодыжки согнутых ног. Тянуть руками ноги по направлению к голове.

4. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или вверху. Наклоны туловища в правую и левую стороны.

5. И. П. – стойка ноги врозь, руки за головой или вверху. Вращение туловища вправо или влево.

6. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе, за головой или в стороны. Повороты туловища вправо и влево.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах ног

1. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища с прогнутой спиной и прямыми ногами сначала без касания руками стоп, затем – с касанием.

2. И. П. – стоя боком к гимнастической стенке и держась за нее рукой. Маховые движения «наружной» ногой вперед и назад.

3. И. П. – стоя лицом к гимнастической стенке и держась за нее руками. Маховые движения ногой в сторону и внутрь.

4. И. П. – партнеры сидят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища партнера. Ноги в коленях не сгибать.

5. И. П. – стоя боком к гимнастической стенке, правая (левая) нога впереди, одной рукой взявшись за рейку, другая – в сторону. Пружиня, выпрямлять ноги в коленях, стремясь сделать продольный шпагат.

6. И. П. – ноги шире плеч, руки опираются о пол. Разводя ноги, стараться сделать поперечный шпагат.

7. И. П. – стойка на одной ноге, опираясь другой о рейку гимнастической стенки на уровне поясницы. Поочередные пружинистые наклоны к обеим ногам с последующей сменой положения ноги и увеличением высоты расположения верхней ноги.

8. И. П. – упор сзади, сидя на тыльной поверхности стопы. Опираясь на руки, поднимать колени, перенося тяжесть тела на пальцы оттянутых стоп.

9. И. П. – упор присев. Поочередные разгибания ног в коленных суставах с заданием достать пяткой пол.

10. И. П. – сидя на тыльной поверхности стопы и голени, опираясь руками о пол. Лечь на спину и пробыть в этом положении до 1 мин. Стараться касаться пола лопатками.

11. И. П. – стоя, ноги шире плеч, носки развернуты в стороны. Приседания с заданием коснуться коленями пола. Пятки от пола не отрывать.

12. И. П. – сидя, одной рукой держать пальцы стопы, другой – голеностопный сустав. Вращение стопы в голеностопном суставе.

13. И. П. – сидя, взявшись руками за голеностопный сустав. Встряхивание руками расслабленной стопы.

Контрольные упражнения на гибкость

1. Выкрут прямых рук назад из положения стоя, руки впереди держат мерную рейку хватом сверху. Определяется наименьшее расстояние между кистями рук, которое сравнивается с шириной плечевого пояса спортсмена. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса.

2. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев рук. Позволяет оценить амплитуду сгибания рук в плечевых суставах.

3. Активное отведение прямых рук вверх – вперед из положения, лежа на груди, руки у бедер. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев или амплитуда поворота плеча в градусах (гониометром). Позволяет оценить амплитуду разгибания рук в плечевых суставах.

4. Активное отведение прямых рук через стороны назад на уровне плечевого пояса. Измеряется наименьшее расстояние

между ладонями. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах плечевого пояса.

5. Активный наклон туловища вперед: из положения стоя на скамейке наклониться вперед до предела, не сгибая ног в коленных суставах. Измеряется (в см) расстояние от верхнего края скамейки до 3-го пальца руки (если пальцы не достают края скамейки, измеренное расстояние обозначается знаком минус, если опускается ниже края – знаком плюс). Позволит оценить подвижность в суставах позвоночного столба.

Вариант упражнения: активный наклон туловища вперед выполняется из седа, ноги немного врозь, руки за головой, пальцы рук переплетены. Измеряется расстояние между полом и лбом.

6. Активное сгибание ноги в голеностопном суставе (пытаясь большим пальцем достать пол, не сгибая ноги в коленном суставе и не поворачивая ее внутрь) в положении седа на полу, руки на поясе. Измеряется наибольшее расстояние между полом и нижней поверхностью большого пальца или амплитуда сгибания в градусах по линии «центр лодыжки – основание большого пальца». Позволяет оценить степень подошвенного сгибания стопы, что особенно важно для спортсменов, плавающих кролем на спине, а также дельфином и кролем на груди.

7. Активное разгибание ноги в голеностопном суставе в положении седа на полу, ноги вместе, ступни упираются в стенку; при разгибании ноги спортсмен берет носки на себя (пятки от стенки не отрывать). Измеряется наибольшее расстояние между стенкой и нижней поверхностью большого пальца стопы или амплитуда разгибания в градусах. Позволяет оценить амплитуду тыльного разгибания стопы, столь важную для пловцов-бассистов.

8. Пассивное разгибание ноги в голеностопном суставе: выполняется полный присед из положения стоя босиком, ноги (носки, пятки и колени) вместе, руки за головой, пальцы рук переплетены, локти в стороны. Во время приседа не отрывать

пятки от пола, сохранять равновесие и исходное положение рук. Оценивается возможность выполнения данного упражнения без ошибок. Можно измерить угол между продольной осью голени и плоскостью пола (для пловцов-бассистов желателен угол 45- 50°). По данному упражнению судят о степени подвижности в голеностопных (тыльное разгибание) и коленных суставах, которая особенно важна для спортсменов, специализирующихся в плавании брассом.

2.4.2. Ловкость в плавании

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации; она является сложным двигательным качеством, не имеющим единого критерия для оценки.

Известно, что специфика проявления ловкости непосредственно связана с условиями деятельности. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Занимающемуся нелегко овладеть согласованием движений рук и ног, когда темп движений неодинаков, добиться такого распределения усилий гребков, при которых не нарушалось бы равновесие тела. На ловкостные способности в плавании большое внимание оказывает «чувство воды», представляющее собой тонкий анализ информации, получаемой от анализаторов, позволяющий спортсмену точно воспринимать мельчайшие детали движения, анализировать их и вносить коррективы.

Совершенствование такого качества, как «чувство воды», осуществляется в процессе выполнения разнообразных тренировочных заданий при постоянном контроле темпа, ритма движений, их динамических и кинематических характеристик с сопоставлением выполняемых двигательных действий с заданными значениями, коррекцией выполняемых двигательных действий.

В циклических видах движений специальных средств для совершенствования ловкости очень мало, потому основная методическая направленность совершенствования этого качества

– использование разнообразия динамических и кинематических характеристик движения; создание неожиданных ситуаций посредством изменения условий и мест проведения упражнений; использование различных тренажеров и специального оборудования для расширения вариативности двигательного навыка.

2.4.3. Выносливость в плавании

Понятие выносливости в плавании

В спортивном плавании ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность, является выносливость – способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения ее механической эффективности (без снижения скорости плавания).

Выносливость предполагает прежде всего высокую производительность сердечно-сосудистой системы и системы дыхания: мощность, емкость и эффективность механизмов энергообеспечения динамической мышечной работы (аэробного, анаэробного гликолитического и анаэробного алактатного механизмов ресинтеза АТФ); совершенствование механизмов поддержания гомеостаза: поддержание мощности и эффективности гребковых движений.

Выносливость во многом определяется силой мотивов спортсмена, волевыми качествами пловца.

В практике принято различать общую выносливость (базовую, аэробную) и специальную (анаэробную, скоростную).

Мощность и продолжительность тренировочных упражнений на воспитание выносливости определяется степенью задействования того или иного механизма энергетического обеспечения и характера адаптационных изменений в организме спортсмена, пловца. Современная классификация упражнений на выносливость по зонам преимущественной физиологической направленности основывается на взаимосвязи между мощностью работы

(скоростью плавания), ЧСС, уровнем рабочего потребления кислорода в процентах от МПК, уровнем накопления лактата.

При выборе тренировочных упражнений для повышения работоспособности в аэробном, смешанных – гликолитическом и алактатном режимах, а также основных тренировочных отрезков и при определении объема нагрузок разной направленности следует учитывать особенности созревания аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения, адаптационные возможности и уровень совершенства техники плавания. Филогенетические механизмы, обеспечивающие высокую функциональную производительность, созревают у человека раньше, чем механизмы, обеспечивающие высокие уровни проявления силовых и скоростно-силовых способностей, отсюда многолетняя подготовка юных пловцов прежде всего должна быть направлена на повышение функциональных возможностей организма, на развитие выносливости. Наиболее интенсивное увеличение аэробных способностей приходится на препубертатную стадию развития, а гликолитического механизма – на собственно пубертатную стадию онтогенеза.

Развитие общей (аэробной) выносливости

Базовая выносливость развивается с помощью циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития базовой выносливости-1 (БВ-1) могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы обще-развивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, повторений, темпа движений.

БВ-1 – предпосылка для развития выносливости на уровне МПК (максимального потребления кислорода; базовая выносливость-2).

Базовая выносливость-2 (БВ-2) – это выносливость к работе, требующей максимального напряжения аэробных

возможностей и в то же время сопровождающейся активизацией анаэробных процессов энергообеспечения. Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме.

С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди, избранным способом в полной координации, при помощи одних движений ногами (движения ногами более «энергетически емки»; при плавании на «одних руках» достижение больших величин потребления кислорода невозможно).

При развитии БВ-2 используется интервальный метод (п х 800-1000 м), имеющий вид «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторного метода тренировки на средних и длинных отрезках (300-500, 800-1500 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интенсивной интервальной тренировки на отрезках 200-400 м и интервальной тренировки на коротких отрезках (25-100 м) с большим числом повторений и короткими паузами отдыха.

Для развития максимальных аэробных возможностей используются короткие и средние отрезки (25-200 м), так как на более длинных они еще не могут сохранять стабильную технику плавания.

С возрастом в общем объеме плавания возрастает доля повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в «жестких» режимах (пульсовой режим III при коротких паузах отдыха – 5-20 сек). Упражнения в режиме III в определенной степени способствуют повышению анаэробно-гликолитической производительности, особенно при гипоксическом варианте дыхания.

Однако следует помнить, что работа в III пульсовом режиме может вызвать у занимающихся перенапряжение сердечной

мышцы и ЦНС и поэтому требует большой осторожности и внимания.

Эффективным средством развития максимальных аэробных возможностей являются интервальные серии, состоящие из средних по длине отрезков, выполняемых со ступенчато возрастающей скоростью плавания. К примеру, первые отрезки плывутся с интенсивностью 50% от максимальной, последующие – 70%, 80%, 85-90% от максимальной скорости. Ступенчатое повышение нагрузки – важное условие достижения пловцами уровня максимального потребления кислорода (МПК), поэтому важное методическое правило выполнения тренировочной работы при развитии БВ-2 – удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках интервальной серии, а также повышение скорости на второй половине средних и длинных дистанций в рамках пульсового режима R-III.

Развитие специальной (анаэробной) выносливости

Развитие специальной выносливости (СВ) – главное звено спортивной подготовки пловцов – направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, сопротивляемости организма по отношению к значительным сдвигам гомеостаза в кислую сторону за счет накопления лактата в мышцах и крови, способности к удержанию оптимального соотношения между темпом и шагом плавательных движений по мере развития утомления. Данные задачи решаются в процессе выполнения упражнения с пульсовым режимом R-IV.

Анаэробная производительность может развиваться в процессе сильной тренировки на суше с использованием тренажеров, при круговой тренировке с субмаксимальной интенсивностью движений и продолжительностью рабочих периодов от 30-40 с до 3-4 мин., а также при плавании с помощью движений «одними ногами» в R-IV. Однако основная форма развития СВ – это плавание избранным способом в

полной координации и для пловцов всех специализаций – плавание баттерфляем.

Развитие СВ осуществляется при проплывании в условиях соревновательной скорости средних и длинных дистанций (200, 400, 800, 1500 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) и средних (200-400 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления отрезка, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных серий».

Для начинающих спортсменов основная форма развития СВ – соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание коротких серий (4-6 отрезков) по 25-50 м или 2-4 отрезков по 100 м.

Развитие скоростной выносливости (СкВ)

Развитие этого вида выносливости предполагает использование упражнений, воздействующих преимущественно на внутримышечные процессы освобождения энергии в креатинфосфокиназной реакции (анаэробный алактатный механизм). Это упражнения V тренировочного режима (R-V – алактатный режим).

Основные факторы данного режима – максимальная мощность и частота рабочих движений.

Продолжительность рабочих периодов очень короткая (5-10-20-25 сек). ЧСС за это время не успевает «разогнаться», потому критерием оценки качества работы служит скорость преодоления тренировочных отрезков.

Для тренировки используются отрезки от 10 – 15 до 25 м с количеством повторений от 2-4 до 10-16. При 1, 2, 3-разовой повторной работе с интервалами отдыха 1-2 мин. – отрезки до 40-50 м.

Кратковременная работа максимальной мощности за счет энергии расщепления КрФ. ЧСС, лактат, КЩР не успевают

достичь больших величин. Уровень данного механизма можно оценить по концентрации креатина, КФК, неорганического фосфата.

В тренировочной практике при планировании и учете нагрузок применяются так называемые режимы пульса:

R-I объединяет нагрузки аэробной-1 и аэробной-2 зон;

R-II – нагрузки аэробно-анаэробного характера;

R-III – нагрузки анаэробного-аэробно характера;

R-IV – все нагрузки гликолитической направленности;

R-V – упражнения алкататной направленности.

Скоростные способности

Под быстротой понимают способность человека (спортсмена) в максимально короткий отрезок времени совершать двигательные действия, решать двигательные задачи.

Известны три основные формы проявления быстроты:

1 – латентное время двигательной реакции;

2 – скорость одиночного сокращения;

3 – темп движений.

Вместе с тем скоростные способности, их проявления, специфичны для плавания. Пловец может иметь отличные результаты в отдельных формах проявления быстроты и в то же время – посредственные результаты в плавании: эти способности нужно еще проявить в специфических условиях водной среды, поэтому скоростные возможности пловца могут характеризоваться его умением проплывать короткие отрезки дистанции с максимально высокой скоростью.

Физиологической основой быстроты является подвижность нервных процессов, возможность и скорость мобилизации бескислородных механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности.

Скоростные способности спортсменов зависят от силы, гибкости, умения расслаблять мышцы, не вовлеченные в работу, от психологической установки и проявления новых усилий.

Скоростные способности в значительной мере зависят от уровня технического мастерства учащегося-пловца.

Это качество во многом обусловлено природой.

Развитие скоростных способностей пловца начинается с овладения им техникой спортивного плавания. С этой целью нужно добиться точности, свободы и экономичности движений при проплывании различных дистанций, в том числе и длинных, сначала в умеренном, а потом и в высоком темпе. Развитие скоростных способностей идет параллельно с изучением техники плавания, формированием стиля, повышением выносливости.

В дальнейшем ставится задача – ускорить гребковые движения, сохраняя их точность и амплитуду. Упражнения выполняются повторно на коротких отрезках и в переменном плавании, когда повышенный темп чередуется со свободным или умеренным.

При выполнении упражнений рекомендуется:

1) применять плавные ускорения от умеренного до предельного темпа, а позднее плавать с равномерной, возрастающей от повторения к повторению скоростью; 2) продолжительность плавания с околопредельной, а затем и с предельной мобилизацией сил в первых попытках от 6 до 20 сек; 3) планировать оптимальные паузы отдыха, которые обеспечивали бы полное восстановление и качество выполняемых движений.

Помимо упражнений с нарастанием усилий, применяются упражнения с их уменьшением. Пловец, развив высокую скорость, старается ее удерживать, уменьшая усилия и расслабляя мышцы. Такое плавание «на контрасте» применяется с чередованием движений в различном темпе. Упражнения можно усложнять, применяя дополнительные отягощения.

Упражнения, направленные на повышение скорости движения, планируют после разминки в первой части занятия, а

в тренировочном микроцикле – после дня отдыха или занятий с небольшой нагрузкой. В практике спортивного плавания часто случается так, что пловцы показывают высокие результаты на коротких отрезках дистанции в конце тренировочного занятия.

Упражнения для воспитания скоростных качеств выполняются на суше и в воде

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для плечевого пояса

1. И. п. – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м. Быстрая передача мяча.

2. И. п. – стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 2; 2,5 и 3 м, баскетбольный мяч за головой. В быстром темпе броски мяча из-за головы двумя руками с последующей ловлей.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, стоя лицом к стенке на расстоянии 1,5-2-3 м, баскетбольный мяч – вверху за головой. Броски в быстром темпе двумя руками из-за головы.

4. И. п. – основная стойка, лицом к стенке на расстоянии 0,4-0,5 и 0,7 м. В быстром темпе сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах, толчком о стенку.

5. И. п. – упор лежа на бедрах поперек скамейки с опорой руками о пол. В быстром темпе разгибание рук с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох – при сгибании.

6. И. п. – правая (левая) нога впереди, стоя спиной к гимнастической стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена на рейку на высоте пояса. В быстром темпе поочередное разгибание рук вперед.

7. И. п. – выпад вперед спиной к гимнастической стенке, прямые руки отведены назад - вниз, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена на высоте пояса за рейку. В быстром темпе поднимать вперед прямые

руки. Вдох делать при поднимании рук, выдох – при опускании.

8. И. п. – выпад вперед лицом к гимнастической стенке, руки впереди, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена на рейку на высоте пояса. В быстром темпе отводить руки назад, не сгибая их в локтевых суставах.

Упражнения для разгибателей туловища

1. И. п. – основная стойка, лицом к перекладине высотой 1,8-2,0 м. Прыжком быстро подтянуться в вис, прогнувшись, прямым хватом.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх - назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох – в начале упражнения, выдох – в конце.

3. И. п. – упор сидя сзади, ноги вместе. В быстром темпе разгибание в тазобедренных суставах с отведением головы назад и прогибанием в пояснице.

4. И. п. – вис, прогнувшись, на перекладине. В быстром темпе поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их сначала в коленных, затем – в коленных и тазобедренных суставах, потом только в тазобедренных.

5. И. п. – лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя сверху и снизу правую и левую ноги.

6. И. п. – лечь животом поперек гимнастической скамейки, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руками захватив ближний край скамейки. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать в начале упражнения, выдох – в конце. То же упражнение, но руки расположить за головой или сверху с набивным мячом массой 1-3 кг.

Упражнения для разгибателей ног

1. И. п. – основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях.

2. И. п. – основная стойка, обруч лежит сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях.

3. И. п. – основная стойка. Прыжки с ноги на ногу через препятствие. Следить за полным выправлением толчковой ноги и сгибанием маховой ноги в колене.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки – произвольно. Прыжки вверх толчком двумя ногами с доставанием края баскетбольного щита, с последующим бегом до следующего баскетбольного щита.

5. И. п. – основная стойка. Из упора присев прыжки с места в длину, сериями по 5-6 прыжков в каждой. Следить за полным выпрямлением ног в конце толчка. То же упражнение, но прыжки в длину с одного шага махом правой (левой) ногой с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч; прыжки в длину с двух шагов с разбегом и приземлением на обе ноги.

6. И. п. – низкий присед. В быстром темпе передвижение прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезкам прямой.

Упражнения общего воздействия

1. И. п. – партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами.

2. И. п. – партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, оба с мячами. Передвижение вправо и влево по кругу с передачей двух мячей одновременно двумя руками от груди верхом и низом от пола с отскоком.

3. И. п. – высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанцию 60 м, возвращение шагом.

4. И. п. – высокий старт. Челночный бег с ускорением на отрезках по 15-20 м 3-4 раза.

Развитие быстроты движений, составляющих соревновательную скорость

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении стартов

1. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с первыми плавательными движениями, с акцентом на предельно быструю реакцию на стартовый сигнал.

2. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) по сигналу, проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания.

3. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с акцентом на максимальной мощности толчка ногами и мощности первых плавательных движений.

4. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на максимальную дальность полета.

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов

1. Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроту вращения.

2. Выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроту вращения.

3. Облегчающее лидирование, позволяющее повысить скорость подплывания к поворотному щиту с максимально быстрым вращением.

4. Лежа на спине, на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрее подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо.

5. Стоя лицом к гимнастической стенке, по сигналу имитация поворота «маятником».

6. Стоя в воде, наклонив туловище в сторону поворотного щита, по сигналу выполнить кувырок.

7. Стоя на дне, по сигналу выполнять прыжок вверх с кувырком.

8. Стоя у поворотного щита боком к нему и наклонив туловище в его сторону, по сигналу выполнять поворот с отталкиванием (упражнение применяется при плавании кролем на спине).

9. Лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита, по сигналу выполнять быстрое вращение с отталкиванием.

Упражнения для развития быстроты движений в процессе дистанционного плавания

1. Вращения прямыми руками с максимальной скоростью.

2. Вращение прямыми руками с максимальной скоростью с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими устройствами.

3. Имитация гребковых движений на изокинетическом тренажере с малым сопротивлением.

4. Повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной.

5. То же упражнение, но с помощью одних ног.

6. То же упражнение, но с помощью одних рук.

7. Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног; при этом скорость

интенсивного проплывания отрезка должна быть не менее 95-100% от максимально возможной.

II. ОБУЧЕНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Общие основы обучения

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки: 1. основные задачи обучения и тренировки; 2. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки; 3. методы обучения, воспитания и тренировки; 4. этапы и методы обучения; 5. этапы становления двигательного навыка; 6. положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка; 7. последовательность обучения.

Учебно-тренировочные занятия (урок) как основная форма организации учебного процесса: 1. схема и содержание занятий (уроков) для различных групп занимающихся; 2. общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока); 3. разновидности уроков; 4. организация и проведение занятий.

2. Планирование подготовки и нагрузок

Планирование подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки; 2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, с изменениями соотношений между ними; 3. непрерывное совершенствование спортивной техники; 4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки учащихся-пловцов; 5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6. осуществление как

одновременного развития физических качеств учащихся-пловцов, так и преимущественного развития их отдельных физических качеств.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки учащихся-пловцов КОР связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы: 1. **микроцикл** — совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В плавании могут быть использованы от 4 до 9 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный) подводный, восстановительный и соревновательный. В плавании по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: переходный, развивающий; контрольный; подводный; соревновательный и восстановительный. Основным внешним признаком микроциклов является наличие двух фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки с достаточно большим объемом тренировочной нагрузки направленных на повышение уровня общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков в перемещениях и др.; 2. **мезоцикл** — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по

воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл подготовки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде) либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде); 3. **макроцикл** – предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В плавании, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Планирование тренировочных нагрузок составляется с учетом: 1. понятия об объеме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок; 2. планирования тренировки (перспективное, оперативное, текущее); 3. объема и интенсивности тренировочной нагрузки, определения их оптимальных величин в зависимости от цели и задачи тренировки; 4. определения переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям; 5. удельного веса основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности учащихся-пловцов, периода, этапа и задач тренировки; 6. особенностей общей и специальной разминки (их значение, методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей учащихся-пловцов); 7.

количества и характера упражнений, порядка их выполнения на занятиях; 8. интервала отдыха; 9. понятия о спортивной форме.

Планирование общей и специальной физической подготовки учащихся-пловцов должно осуществляться с учетом: 1. характеристики и задач общей и специальной физической подготовки учащихся-пловцов; 2. индивидуального подхода при решении задач физической подготовки учащихся-пловцов; 3. значения общей и специальной физической подготовки для достижения учащимися-пловцами высоких спортивных результатов.

3. Организационно-методические указания

При спортивной подготовке учащихся-пловцов КОР необходимо учитывать: 1. возраст и стаж занятий для достижения учащимися-пловцами первых больших успехов (выполнение более высоких спортивных разрядов и званий); 2. возраст и стаж занятий учащихся-пловцов для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МС и МСМК); 3. краткую характеристику возрастных особенностей физического развития учащихся-пловцов; 4. основные методические положения многолетней подготовки учащихся-пловцов; 5. этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения; 6. преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств учащихся-пловцов; 7. минимальный возраст учащихся-пловцов, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся-пловцы добиваются своих высших достижений в плавании. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения учащимися-пловцами своих наивысших спортивных результатов в

плавании. Как правило, способные пловцы достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов учащихся-пловцов следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При написании программы подготовки учащихся-пловцов следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений: 1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки учащихся-пловцов в соответствии с их возрастными категориями; 2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется т.е. из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3. непрерывное совершенствование спортивной техники; 4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки учащихся-пловцов; 5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6. осуществление как одновременного развития физических качеств у учащихся-пловцов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

1. Педагогический контроль

В подготовке учащихся-пловцов КОР выделяется три формы педагогического контроля: 1. оперативный — оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение учащихся-пловцов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности; 2. текущий — текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов; 3. этапный — этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами макроцикла) и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности учащихся-пловцов.

Тестирование подготовленности учащихся-пловцов, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года в форме педагогического наблюдения, контрольно-педагогических испытаний:

Тест по общей физической подготовленности

Тест включает выполнение 5 упражнений по 10 движений в каждом, без перерывов 4 круга подряд. Перед началом выполнения берется пульс за 1 мин. (60 или 30, или 10 сек) сидя. После окончания теста берется пульс сразу (за первые 10

сек), через 30 сек (10 сек) и через 50 сек (за 10 сек) стоя. Тест выполняется на ковре (мате) возле гимнастической стенки.

И.П. — спортсмен лежит на полу на спине, руки за головой, ноги выпрямлены. По команде «марш» он выполняет «складку», т.е. поднимает туловище и ноги, согнутые в коленях, касаясь локтями колен, а затем принимает исходное положение. После этого он сразу же переворачивается на грудь и выполняет сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Затем лежа на груди, руки за головой, спортсмен выполняет прогибания, его ноги держит тренер или партнер. После этого он выполняет вис на гимнастической стенке и поднимает прямые ноги до угла 90° . Затем спортсмен выполняет прыжки вверх из полуприседа на s от максимального (ориентировочно — выпрыгивание на 15-20 см). После чего сразу же начинается второй круг. Все упражнения выполняются с полной амплитудой движений.

Оцениваются:

- уровень общей силовой выносливости — по общему времени выполнения теста;
- способность к мобилизации — по значению первого пульса после работы;
- качество восстановления — по разнице между первым и третьим пульсом;
- межмышечная и внутримышечная координация — по времени, когда начинается раскоординация движений (видно визуально);
- уровень развития отдельных групп мышц — по времени, когда уменьшается амплитуда движений в конкретном упражнении.

**Нормативные оценки по общей физической
подготовленности (юноши)**

Таблица

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бег 10 м, сек.	5	1,97 и лучше	1,92 и лучше	1,86 и лучше	1,81 и лучше	1,75 и лучше	1,69 и лучше	1,64 и лучше
	4	1,98– 2,14	1,93– 2,08	1,87– 2,02	1,82– 1,95	1,76– 1,89	1,70– 1,82	1,65– 1,75
	3	2,15– 2,43	2,09– 2,36	2,03– 2,28	1,96– 2,19	1,90– 2,11	1,83– 2,03	1,76– 1,95
	2	2,44– 2,70	2,37– 2,61	2,29– 2,51	2,20– 2,41	2,12– 2,31	2,04– 2,21	1,96– 2,12
	1	2,71 и хуже	2,62 и хуже	2,52 и хуже	2,42 и хуже	2,32 и хуже	2,22 и хуже	2,13 и хуже
Бег 5 мин., м	5	1154 и более	1245 и более	1326 и более	1396 и более	1455 и более	1503 и более	1542 и более
	4	1053– 1153	1144– 1244	1225– 1325	1295– 1395	1354– 1454	1402– 1502	1441– 1541
	3	952– 1052	1043– 1143	1124– 1224	1194– 1294	1253– 1353	1301– 1401	1340– 1440
	2	851– 951	942– 1042	1023– 1123	1093– 1193	1152– 1252	1200– 1300	1239– 1339
	1	850 и менее	941 и менее	1022 и менее	1092 и менее	1151 и менее	1199 и менее	1238 и менее

Бег «змейкой» 10 м, сек.	5	2,6 0 и лучше	2,5 2 и лучше	2,4 3 и лучше	2,3 2 и лучше	2,2 1 и лучше	2,0 9 и лучше	1,9 9 и лучше
	4	2,61– 2,90	2,53– 2,80	2,44– 2,68	2,33– 2,55	2,22– 2,41	2,10– 2,28	2,00– 2,16
	3	2,91– 3,43	2,81– 3,29	2,69– 3,13	2,56– 2,95	2,42– 2,77	2,29– 2,60	2,17– 2,44
	2	3,44– 3,96	3,30– 3,78	3,14– 3,57	2,96– 3,34	2,78– 3,11	2,61– 2,89	2,45– 2,70
	1	3,97 и хуже	3,79 и хуже	3,58 и хуже	3,35 и хуже	3,12 и хуже	2,90 и хуже	2,71 и хуже
Прыжок в длину с места, см	5	213 и более	227 и более	239 и более	251 и более	261 и более	270 и более	277 и более
	4	198– 212	212– 226	224– 238	236– 250	246– 260	255– 269	262– 276
	3	178– 197	191– 211	204– 223	215– 235	226– 245	234– 254	242– 261
	2	163– 177	176– 190	189– 203	201– 214	211– 225	219– 233	227– 241
	1	162 и менее	175 и менее	188 и менее	200 и менее	210 и менее	218 и менее	226 и менее
Прыжок вверх с места, см	5	47 и более	50 и более	55 и более	60 и более	62 и более	67 и более	66 и более
	4	41–46	43–49	48–54	53–59	56–61	60–66	60–65
	3	33–40	34–42	38–47	43–52	47–55	49–59	52–59
	2	27–32	27–33	31–37	35–42	40–46	42–48	45–51
	1	26 и менее	26 и менее	30 и менее	34 и менее	39 и менее	41 и менее	44 и менее
Прыжки с «добав- ками», кол-во «добавок»*	5	30 и более	33 и более	35 и более	37 и более	39 и более	41 и более	42 и более
	4	25–29	27–32	30–34	32–36	34–38	35–40	37–41
	3	18–24	20–26	22–29	24–31	26–33	28–34	30–36
	2	12–17	15–19	17–21	19–23	21–25	23–27	24–29
	1	11 и менее	14 и менее	16 и менее	18 и менее	20 и менее	22 и менее	23 и менее
Подтягивани я в виси на переклади-	5	16 и более	18 и более	21 и более	23 и более	25 и более	28 и более	30 и более
	4	12–15	15–17	17–20	19–22	22–24	24–27	26–29

не, кол-во раз	3	8–11	10–14	12–16	15–18	17–21	19–23	21–25
	2	3–7	5–9	8–11	10–14	12–16	15–18	17–20
	1	2 и менее	4 и менее	7 и менее	9 и менее	11 и менее	14 и менее	16 и менее
Наклон вперед, см	5	19 и более	21 и более	22 и более	23 и более	25 и более	26 и более	27 и более
	4	14–18	16–20	17–21	18–22	20–24	21–25	22–26
	3	7–13	9–15	10–16	12–17	13–19	14–20	15–21
	2	2–6	4–8	5–9	7–11	8–12	9–13	10–14
	1	1 и менее	3 и менее	4 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее
Разница между временем бега «змейкой» и бега 10 м, сек.	5	0,63 и лучше	0,60 и лучше	0,56 и лучше	0,51 и лучше	0,46 и лучше	0,40 и лучше	0,35 и лучше
	4	0,64– 0,76	0,61– 0,72	0,57– 0,66	0,52– 0,60	0,47– 0,53	0,41– 0,46	0,36– 0,40
	3	0,77– 1,00	0,73– 0,93	0,67– 0,85	0,61– 0,76	0,54– 0,66	0,47– 0,57	0,41– 0,49
	2	1,01– 1,26	0,94– 1,17	0,86– 1,06	0,77– 0,93	0,67– 0,80	0,58– 0,68	0,50– 0,58
	1	1,27 и хуже	1,18 и хуже	1,07 и хуже	0,94 и хуже	0,81 и хуже	0,69 и хуже	0,59 и хуже
Тест по общей физической подготовлен- ности, мин,сек.	5	3.14,9 и лучше	3.13,2 и лучше	3.11,5 и лучше	3.09,8 и лучше	3.08,1 и лучше	3.06,4 и лучше	3.04,7 и лучше
		3.15,0 –	3.13,3 –	3.11,6 –	3.09,9 –	3.08,2 –	3.06,5 –	3.04,8 –
	4	3.46,0 –	3.44,3 –	3.42,6 –	3.40,9 –	3.39,2 –	3.37,5 –	3.35,8 –
		3.46,1 –	3.44,4 –	3.42,7 –	3.41,0 –	3.39,3 –	3.37,6 –	3.35,9 –
	3	4.28,6 –	4.26,9 –	4.25,2 –	4.23,5 –	4.21,8 –	4.20,1 –	4.18,4 –
		4.28,7 –	4.27,0 –	4.25,3 –	4.23,6 –	4.21,9 –	4.20,2 –	4.18,5 –
	2	4.59,7 –	4.58,0 –	4.56,3 –	4.54,6 –	4.52,9 –	4.51,2 –	4.49,5 –
		4.59,8 и хуже	4.58,1 и хуже	4.56,4 и хуже	4.54,7 и хуже	4.53,0 и хуже	4.51,3 и хуже	4.49,6 и хуже
	1	4.59,8 и хуже	4.58,1 и хуже	4.56,4 и хуже	4.54,7 и хуже	4.53,0 и хуже	4.51,3 и хуже	4.49,6 и хуже
		4.59,8 и хуже	4.58,1 и хуже	4.56,4 и хуже	4.54,7 и хуже	4.53,0 и хуже	4.51,3 и хуже	4.49,6 и хуже
Примечание: * – рекомендуемый тест								

Нормативные оценки по общей физической подготовленности (девушки)

Таблица

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Бег 10 м, сек.	5	1,80 и лучше	1,75 и лучше	1,73 и лучше	1,71 и лучше	1,70 и лучше	1,67 и лучше	1,62 и лучше
	4	1,81–1,95	1,76–1,89	1,74–1,86	1,72–1,84	1,71–1,83	1,68–1,95	1,63–1,91
	3	1,96–2,20	1,90–2,13	1,87–2,08	1,85–2,06	1,84–2,05	1,96–2,35	1,92–2,31
	2	2,21–2,43	2,14–2,34	2,09–2,30	2,07–2,27	2,06–2,25	2,36–2,64	2,32–2,59
	1	2,44 и хуже	2,35 и хуже	2,31 и хуже	2,28 и хуже	2,26 и хуже	2,65 и хуже	2,60 и хуже
Бег 5 мин., м	5	1113 и более	1202 и более	1276 и более	1334 и более	1377 и более	1407 и более	1429 и более
	4	1012-1112	1101-1201	1175-1275	1233-1333	1276-1376	1306-1406	1328-1428
	3	911-1011	1000-1100	1074-1174	1132-1232	1175-1275	1205-1305	1227-1327
	2	810-910	899-999	973-1073	1031-1131	074-1174	1104-1204	1126-1226
	1	809 и менее	898 и менее	972 и менее	1030 и менее	1073 и менее	1103 и менее	1125 и менее
Бег «змейкой» 10 м, сек.	5	2,32 и лучше	2,26 и лучше	2,23 и лучше	2,21 и лучше	2,20 и лучше	2,20 и лучше	2,19 и лучше
	4	2,33–2,51	2,27–2,44	2,24–2,40	2,22–2,38	2,21–2,37	2,21–2,36	2,20–2,36
	3	2,52–2,81	2,45–2,73	2,41–2,68	2,39–2,66	2,38–2,64	2,37–2,63	2,37–2,63

	2	2,82– 3,10	2,74– 3,00	2,69– 2,95	2,67– 2,91	2,65– 2,90	2,64– 2,89	2,64– 2,88
	1	3,11 и хуже	3,01 и хуже	2,96 и хуже	2,92 и хуже	2,91 и хуже	2,90 и хуже	2,89 и хуже
Прыжок в длину с места, см	5	200 и более	210 и более	220 и более	227 и более	233 и более	237 и более	241 и более
	4	190– 199	200– 209	209– 219	217– 226	223– 232	227– 236	231– 240
	3	176– 189	186– 199	195– 208	203– 216	209– 222	213– 226	216– 230
	2	164– 175	175– 185	184– 194	191– 202	197– 208	202– 212	205– 215
	1	163 и менее	174 и менее	183 и менее	190 и менее	196 и менее	201 и менее	204 и менее
Пры- жок вверх с места, см	5	45 и более	48 и более	50 и более	52 и более	54 и более	55 и более	56 и более
	4	41–44	44–47	47–49	49–51	50–53	51–54	52–55
	3	36–40	40–43	42–46	44–48	46–49	47–50	48–51
	2	32–35	35–39	38–41	40–43	41–45	42–46	43–47
	1	31 и менее	34 и менее	37 и менее	39 и менее	40 и менее	41 и менее	42 и менее
Прыж- ки с «добав ками», кол-во «доба- вок»*	5	30 и более	32 и более	34 и более	36 и более	38 и более	40 и более	41 и более
	4	24–29	27–31	29–33	31–35	32–37	34–39	36–40
	3	17–23	19–26	21–28	23–30	25–31	27–33	28–35
	2	12–16	14–18	16–20	18–22	20–24	21–26	23–27
	1	11 и менее	13 и менее	15 и менее	17 и менее	19 и менее	20 и менее	22 и менее
Сгиба- ние/ разги- бание рук	5	20 и более	24 и более	27 и более	31 и более	36 и более	40 и более	43 и более
	4	16–19	19–23	23–26	27–30	31–35	35–39	39–42
	3	10–15	13–18	16–22	21–26	25–30	29–34	32–38
	2	4–9	7–12	11–15	15–20	19–24	23–28	27–31

в упоре лежа, кол-во раз	1	3 и менее	6 и менее	10 и менее	14 и менее	18 и менее	22 и менее	26 и менее
Наклон вперед, см	5	21 и более	22 и более	23 и более	25 и более	26 и более	27 и более	29 и более
	4	16–20	17–21	19–22	20–24	21–25	23–26	24–28
	3	10–15	11–16	13–18	14–19	15–20	17–22	18–23
	2	6–9	7–10	8–12	9–13	11–14	12–16	14–17
	1	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	10 и менее	11 и менее	13 и менее
Разница между временем бега «змейкой» и бега 10 м, сек.	5	0,77 и менее	0,76 и менее	0,74 и менее	0,71 и менее	0,67 и менее	0,63 и менее	0,58 и менее
	4	0,78–0,89	0,77–0,88	0,75–0,85	0,72–0,81	0,68–0,77	0,64–0,71	0,59–0,65
	3	0,90–1,13	0,89–1,10	0,86–1,06	0,82–1,01	0,78–0,94	0,72–0,86	0,66–0,78
	2	1,14–1,37	1,11–1,34	1,07–1,28	1,02–1,20	0,95–1,11	0,87–1,01	0,79–0,90
	1	1,38 и более	1,35 и более	1,29 и более	1,21 и более	1,12 и более	1,02 и более	0,91 и более
Тест по общей физической подготовленности, мин., сек.	5	3.24,7 и лучше	3.17,6 и лучше	3.12,1 и лучше	3.07,8 и лучше	3.04,7 и лучше	3.02,3 и лучше	3.00,5 и лучше
		3.24,8 –	3.17,7 –	3.12,2 –	3.07,9 –	3.04,8 –	3.02,4 –	3.00,6 –
	4	3.50,1	3.43,0	3.37,4	3.33,2	3.30,0	3.27,6	3.25,8
		3.50,2 –	3.43,1 –	3.37,5 –	3.33,3 –	3.30,1 –	3.27,7 –	3.25,9 –
	3	4.24,7	4.17,6	4.12,1	4.07,8	4.04,6	4.02,3	4.00,5
		4.24,8 –	4.17,7 –	4.12,2 –	4.07,9 –	4.04,7 –	4.02,4 –	4.00,6 –
	2	4.50,0	4.42,9	4.37,4	4.33,1	4.29,9	4.27,6	4.25,8

	1	4.50,1 и хуже	4.43,0 и хуже	4.37,5 и хуже	4.33,2 и хуже	4.30,0 и хуже	4.27,7 и хуже	4.25,9 и хуже
Примечание: * – рекомендуемый тест								

Методика тестирования специальной физической подготовки

Подвижность в плечевых суставах (горизонтальная плоскость), см

Пловец стоит — руки в стороны на уровне плеч, ладони повернуты наружу. Необходимо без рывка свести руки сзади на уровне плеч. Измеряется расстояние между запястьями.

Подвижность в плечевых суставах (вертикальная плоскость), см

Спортсмен ложится на гимнастическую скамейку лицом вниз, руки вверх. Плавным движением, не отрывая подбородок от скамейки, необходимо поднять руки вверх. Измеряется расстояние от скамейки до запястья.

Сила тяги на суше, кг

Пловец в положении лежа на груди или на спине на скамейке, плоскость которой имеет наклон 7–8° (что примерно соответствует углу атаки тела при плавании), двумя руками выполняет тягу лопаток в течение 3–5 секунд в положении середины гребка. Лопатки прикреплены к динамометру, который, в свою очередь, крепится к гимнастической стенке.

Сила тяги в воде, кг

К бортику бассейна крепится динамометр, соединенный с резиновым амортизатором длиной около 8 м. Пловец надевает пояс, прикрепленный к резиновому амортизатору, и плышет в полную силу, максимально растягивая резину. При полном натяжении амортизатора пловец выполняет 6–8 движений. Измеряется сила тяги при плавании на руках, на ногах и в полной координации.

Тестирование специальной подготовки в воде

Тестирование специальной подготовленности в воде проводится в течение одной тренировки в следующей последовательности:

1. Стандартная разминка 800–1200 м.
2. Проплавание 50 м со старта основным способом в полную силу.
3. Отдых 12–15 минут, в течение которого не менее 8–10 минут посвящается компенсаторному плаванию.
4. Проплавание серии $n \times 50$ м основным способом равномерно с максимально доступной скоростью и отдыхом между отрезками 10 секунд. Общая продолжительность работы, не считая пауз отдыха, составляет 10-15 минут.
5. Отдых 12–15 минут, в течение которого не менее 8–10 минут посвящается компенсаторному плаванию.
6. Проплавание 2–4 отрезков по 50 м основным способом в полную силу с отдыхом между отрезками 10 секунд.

Для оценки индивидуальной подготовленности спортсмена по данным педагогического тестирования рассчитываются коэффициенты:

1. относительная сила тяги на суше (ОСТс):

$$\text{ОСТс} = \frac{\text{сила тяги на суше}}{\text{вес}}$$

2. относительная сила тяги в воде (ОСТв):

$$\text{ОСТВ} = \frac{\text{сила тяги в воде в координации}}{\text{вес}}$$

3. коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ):

$$\text{КИСВ} = \frac{\text{сила тяги в воде в координации}}{\text{сила тяги на суше}}$$

4. коэффициент координации (КК):

$$\text{КК} = \frac{\text{сила тяги в воде в координации}}{\text{сила тяги на руках} + \text{сила тяги на ногах}}$$

Нормативные оценки по специальной физической подготовленности пловцов (девушки)

Таблица

Тест	В а л л	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подвижность в плечевых суставах (горизонтальная плоскость), см	5	30 и менее	30 и менее	29 и менее	28 и менее	27 и менее	26 и менее	24 и менее
	4	31–43	31–42	30–42	29–41	28–40	27–38	25–36
	3	44–60	43–60	43–59	42–59	41–57	39–56	37–54
	2	61–73	61–73	60–72	60–71	58–70	57–69	55–67
	1	74 и более	74 и более	73 и более	72 и более	71 и более	70 и более	68 и более
Подвижность в плечевых суставах (вертикальная плоскость), см	5	51 и более	53 и более	54 и более	56 и более	59 и более	61 и более	63 и более
	4	42–50	43–52	45–53	47–55	49–58	52–60	54–62
	3	29–41	31–42	33–44	35–46	37–48	39–51	41–53
	2	20–28	21–30	23–32	25–34	27–36	30–38	32–40
	1	19 и менее	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	29 и менее	31 и менее
Сила тяги на суше лежа на груди (середина гребка), кг	5	26,5 и более	30,0 и более	3,08 и более	43,5 и более	47,0 и более	50,0 и более	53,5 и более
	4	25,0–26,0	28,0–29,5	36,0–37,5	41,5–43,0	44,0–46,5	46,0–49,5	49,5–53,0
	3	23,5–24,5	26,0–27,5	34,0–35,5	39,5–41,0	41,0–43,5	42,0–45,5	45,5–49,0
	2	22,0–23,0	24,0–25,5	32,0–33,5	37,5–39,0	39,0–40,5	38,0–41,5	41,5–45,0
	1	21,5 и менее	23,5 и менее	31,5 и менее	37,0 и менее	38,5 и менее	37,5 и менее	41,0 и менее
Сила тяги на суше лежа на спине (середина	5	25,5 и более	29,0 и более	37,0 и более	40,0 и более	43,0 и более	48,5 и более	51,0 и более
	4	24,0–25,0	27,0–28,5	35,0–36,5	38,0–39,5	40,0–42,5	44,5–48,0	47,0–50,5
	3	22,5–23,5	25,0–26,5	33,0–34,5	36,0–37,5	37,0–39,5	40,5–44,0	43,0–46,5

гребка), кг	2	21,0– 22,0	23,0– 24,5	31,0– 32,5	34,0– 35,5	34,0– 36,5	36,5– 40,0	39,0– 42,5
	1	20,5 и менее	22,5 и менее	30,5 и менее	33,5 и менее	33,5 и менее	36 и менее	38,5 и менее
Относи- тельная сила тяги на суше (кроль на грудь, брасс, баттер- фляй), усл. ед.	5	535 и более	553 и более	574 и более	598 и более	625 и более	653 и более	683 и более
	4	477– 534	495– 552	516– 573	540– 597	566– 624	595– 652	624– 682
	3	396– 476	414– 494	435– 515	459– 539	486– 565	514– 594	544– 623
	2	337– 395	355– 413	376– 434	400– 458	427– 485	455– 513	485– 543
	1	336 и менее	354 и менее	375 и менее	399 и менее	426 и менее	454 и менее	484 и менее
Относи- тельная сила тяги на суше (кроль на спине), усл. ед.	5	537 и более	561 и более	589 и более	619 и более	651 и более	683 и более	714 и более
	4	468– 536	492– 560	520– 588	550– 618	582– 650	614– 682	645– 713
	3	375– 467	399– 491	426– 519	456– 549	488– 581	521– 613	551– 644
	2	306– 374	330– 398	358– 425	388– 455	420– 487	452– 520	483– 550
	1	305 и менее	329 и менее	357 и менее	387 и менее	419 и менее	451 и менее	482 и менее
Сила тяги в воде (при помощи рук, кроль на грудь), кг	5	12,0 и более	14,0 и более	16,0 и более	18,0 и более	19,0 и более	21,0 и более	22,0 и более
	4	11,0– 11,5	13,0– 13,5	14,5– 15,5	16,5– 17,5	17,5– 18,5	19,0– 20,5	20,0– 21,5
	3	10,0– 10,5	12,0– 12,5	13,0– 14,0	15,0– 16,0	16,0– 17,0	17,0– 18,5	18,0– 19,5
	2	9,0– 9,5	11,0– 11,5	11,5– 12,5	13,5– 14,5	14,5– 15,5	15,0– 16,5	16,0– 17,5

	1	8,5 и менее	10,5 и менее	11,0 и менее	13,0 и менее	14,0 и менее	14,5 и менее	15,5 и менее
Сила тяги в воде (при помощи ног, кроль на грудь), кг	5	7,0 и более	8,0 и более	9,0 и более	10,0 и более	11,0 и более	11,5 и более	12,0 и более
	4	6,0– 6,5	7,0–7,5	8,0–8,5	9,0–9,5	10,0– 10,5	10,5– 11,0	11,0– 11,5
	3	5,0– 5,5	6,0–6,5	7,0–7,5	8,0–8,5	9,0–9,5	9,5– 10,0	10,0– 10,5
	2	4,0– 4,5	5,0–5,5	6,0–6,5	7,0–7,5	8,0–8,5	8,5–9,0	9,0–9,5
	1	3,5 и менее	4,5 и менее	5,5 и менее	6,5 и менее	7,5 и менее	8,0 и менее	8,5 и менее
	5	15,0 и более	17,0 и более	21,0 и более	23,0 и более	25,0 и более	26,0 и более	27,0 и более
Сила тяги в воде (в коор- динации, кроль на грудь), кг	4	13,5– 14,5	15,5– 16,5	19,0– 20,5	21,0– 22,5	23,0– 24,5	24,0– 25,5	25,0– 26,5
	3	12,0– 13,0	14,0– 15,0	17,0– 18,5	19,0– 20,5	21,0– 22,5	22,0– 23,5	23,0– 24,5
	2	10,5– 11,5	12,5– 13,5	15,0– 16,5	17,0– 18,5	19,0– 20,5	20,0– 21,5	21,0– 22,5
	1	10,0 и менее	12,0 и менее	14,5 и менее	16,5 и менее	18,5 и менее	19,5 и менее	20,5 и менее
	5	13,0 и более	15,0 и более	19,0 и более	20,0 и более	21,0 и более	23,0 и более	24,0 и более
Сила тяги в воде (при помощи рук, брасс), кг	4	12,0– 12,5	14,0– 14,5	17,5– 18,5	18,5– 19,5	19,5– 20,5	21,5– 22,5	22,5– 23,5
	3	11,0– 11,5	13,0– 13,5	16,0– 17,0	17,0– 18,0	18,0– 19,0	20,0– 21,0	21,0– 22,0
	2	10,0– 10,5	12,0– 12,5	14,5– 15,5	15,5– 16,5	16,5– 17,5	18,5– 19,5	19,5– 20,5
	1	9,5 и менее	11,5 и менее	14,0 и менее	15,0 и менее	16,0 и менее	18,0 и менее	19,0 и менее
	5	11,0 и более	13,0 и более	17,0 и более	18,0 и более	19,0 и более	21,0 и более	22,0 и более

воде (на ногах, брасс), кг	4	10,0– 10,5	12,0– 12,5	15,5– 16,5	16,5– 17,5	17,5– 18,5	19,5– 20,5	20,5– 21,5
	3	9,0– 9,5	11,0– 11,5	14,0– 15,0	15,0– 16,0	16,0– 17,0	18,0– 19,0	19,0– 20,0
	2	8,0– 8,5	10,0– 10,5	12,5– 13,5	13,5– 14,5	14,5– 15,5	16,5– 17,5	17,5– 18,5
	1	7,5 и менее	9,5 и менее	12,0 и менее	13,0 и менее	14,0 и менее	16,0 и менее	17,0 и менее
Сила тяги в воде (в координа ции, брасс), кг	5	15,0 и более	17,0 и более	20,0 и более	25,0 и более	26,0 и более	27,0 и более	28,0 и более
	4	13,5– 14,5	15,5– 16,5	18,0– 19,5	23,0– 24,5	24,0– 25,5	25,0– 26,5	26,0– 27,5
	3	12,0– 13,0	14,0– 15,0	16,0– 17,5	21,0– 22,5	22,0– 23,5	23,0– 24,5	24,0– 25,5
	2	10,5– 11,5	12,5– 13,5	14,0– 15,5	19,0– 20,5	20,0– 21,5	21,0– 22,5	22,0– 23,5
	1	10,0 и менее	12,0 и менее	13,5 и менее	18,5 и менее	19,5 и менее	20,5 и менее	21,5 и менее
Сила тяги в воде (при помощи рук, баттерфл й), кг	5	13,0 и более	15,0 и более	18,0 и более	20,0 и более	21,0 и более	23,0 и более	24,5 и более
	4	12,0– 12,5	14,0– 14,5	16,5– 17,5	18,5– 19,5	19,5– 20,5	21,5– 22,5	23,0– 24,0
	3	11,0– 11,5	13,0– 13,5	15,0– 16,0	17,0– 18,0	18,0– 19,0	20,0– 21,0	21,5– 22,5
	2	10,0– 10,5	12,0– 12,5	13,5– 14,5	15,5– 16,5	16,5– 17,5	18,5– 19,5	20,0– 21,0
	1	9,5 и менее	11,5 и менее	13,0 и менее	15,0 и менее	16,0 и менее	18,0 и менее	19,5 и менее
Сила тяги в воде (при помощи ног, баттерфл	5	9,5 и более	11,0 и более	13,0 и более	14,0 и более	15,0 и более	15,5 и более	16,5 и более
	4	8,5– 9,0	10,0– 10,5	12,0– 12,5	13,0– 13,5	14,0– 14,5	14,5– 15,0	15,5– 16,0
	3	7,5– 8,0	9,0–9,5	11,0– 11,5	12,0– 12,5	13,0– 13,5	13,5– 14,0	14,5– 15,0

яй), кг	2	6,5– 7,0	8,0–8,5	10,0– 10,5	11,0– 11,5	12,0– 12,5	12,5– 13,0	13,5– 14,0
	1	6,0 и менее	7,5 и менее	9,5 и менее	10,5 и менее	11,5 и менее	12,0 и менее	13,0 и менее
Сила тяги в воде (в координа ции, баттерфл яй), кг	5	15,0 и более	17,0 и более	20,0 и более	25,0 и более	26,0 и более	27,0 и более	28,5 и более
	4	13,5– 14,5	15,5– 16,5	18,0– 19,5	23,0– 24,5	24,0– 25,5	25,0– 26,5	26,5– 28,0
	3	12,0– 13,0	14,0– 15,0	16,0– 17,5	21,0– 22,5	22,0– 23,5	23,0– 24,5	24,5– 26,0
	2	10,5– 11,5	12,5– 13,5	14,0– 15,5	19,0– 20,5	20,0– 21,5	21,0– 22,5	22,5– 24,0
	1	10,0 и менее	12,0 и менее	13,5 и менее	18,5 и менее	19,5 и менее	20,5 и менее	22,0 и менее
Сила тяги в воде (при помощи рук, кроль на спине), кг	5	11,0 и более	13,0 и более	14,0 и более	16,0 и более	17,0 и более	19,0 и более	20,0 и более
	4	10,0– 10,5	11,5– 12,5	12,5– 13,5	14,5– 15,5	15,5– 16,5	17,5– 18,5	18,5– 19,5
	3	9,0– 9,5	10,0– 11,0	11,0– 12,0	13,0– 14,0	14,0– 15,0	16,0– 17,0	17,0– 18,0
	2	8,0– 8,5	8,5–9,5	9,5– 10,5	11,5– 12,5	12,5– 13,5	14,5– 15,5	15,5– 16,5
	1	7,5 и менее	8,0 и менее	9,0 и менее	11,0 и менее	12,0 и менее	14,0 и менее	15,0 и менее
Сила тяги в воде (при помощи ног, кроль на спине), кг	5	7,0 и более	8,0 и более	9,0 и более	10,0 и более	11,0 и более	11,5 и более	12,0 и более
	4	6,0– 6,5	7,0–7,5	8,0–8,5	9,0–9,5	10,0– 10,5	10,5– 11,0	11,0– 11,5
	3	5,0– 5,5	6,0–6,5	7,0–7,5	8,0–8,5	9,0–9,5	9,5– 10,0	10,0– 10,5
	2	4,0– 4,5	5,0–5,5	6,0–6,5	7,0–7,5	8,0–8,5	8,5–9,0	9,0–9,5
	1	3,5 и менее	4,5 и менее	5,5 и менее	6,5 и менее	7,5 и менее	8,0 и менее	8,5 и менее

Сила тяги в воде (в координации, кроль на спине), кг	5	15,0 и более	17,0 и более	19,0 и более	21,0 и более	23,0 и более	24,0 и более	25,0 и более
	4	13,5–14,5	15,5–16,5	17,0–18,5	19,0–20,5	21,0–22,5	22,0–23,5	23,0–24,5
	3	12,0–13,0	14,0–15,0	15,0–16,5	17,0–18,5	19,0–20,5	20,0–21,5	21,0–22,5
	2	10,5–11,5	12,5–13,5	13,0–14,5	15,0–16,5	17,0–18,5	18,0–19,5	19,0–20,5
	1	10,0 и менее	12,0 и менее	12,5 и менее	14,5 и менее	16,5 и менее	17,5 и менее	18,5 и менее
КИСВ (кроль на груди), усл.ед.	5	458 и более	503 и более	552 и более	598 и более	624 и более	651 и более	672 и более
	4	419–457	464–502	501–551	547–597	575–623	601–650	620–671
	3	366–418	410–463	449–500	495–546	521–574	551–600	571–619
	2	328–365	371–409	400–448	416–494	472–520	501–550	520–570
	1	327 и менее	370 и менее	399 и менее	415 и менее	471 и менее	500 и менее	519 и менее
КИСВ (брасс), усл.ед.	5	623 и более	628 и более	637 и более	650 и более	669 и более	694 и более	723 и более
	4	584–622	589–627	598–636	611–649	630–668	655–693	684–722
	3	530–583	536–588	544–597	557–610	576–629	601–654	630–683
	2	491–529	496–535	505–543	518–556	537–575	562–600	591–629
	1	490 и менее	495 и менее	504 и менее	517 и менее	536 и менее	561 и менее	590 и менее
КИСВ (баттерфляй), усл.ед.	5	563 и более	569 и более	576 и более	586 и более	598 и более	613 и более	631 и более
	4	534–562	539–568	547–575	556–585	569–597	584–612	601–630

	3	494– 533	499– 538	506– 546	516– 555	528– 568	543– 583	561– 600
	2	464– 493	470– 498	477– 505	487– 515	499– 527	514– 542	532– 560
	1	463 и менее	469 и менее	476 и менее	486 и менее	498 и менее	513 и менее	531 и менее
КИСВ (кроль на спине), усл.ед.	5	549 и более	611 и более	648 и более	664 и более	670 и более	672 и более	672 и более
	4	520– 548	582– 610	619– 647	635– 663	640– 669	642– 671	643– 671
	3	480– 519	542– 581	579– 618	595– 634	600– 639	602– 641	603– 642
	2	450– 479	512– 541	549– 578	565– 594	571– 599	573– 601	573– 602
	1	449 и менее	511 и менее	548 и менее	564 и менее	570 и менее	572 и менее	572 и менее
50 м со старта (брасс), сек.	5	37,97 и лучше	36,18 и лучше	35,28 и лучше	34,13 и лучше	33,46 и лучше	33,10 и лучше	32,90 и лучше
	4	37,98 – 39,40	36,19– 37,42	35,29– 36,41	34,14– 35,18	33,47– 34,48	33,11– 34,09	32,91– 33,88
	3	39,41 – 41,52	37,43– 39,25	36,42– 38,06	35,19– 36,72	34,49– 35,96	34,10– 35,54	33,89– 35,32
	2	41,53 – 42,21	39,26– 41,70	38,07– 39,35	36,73– 37,93	35,97– 37,12	35,55– 36,68	35,33– 36,44
	1	42,22 и хуже	41,71 и хуже	39,36 и хуже	37,94 и хуже	37,13 и хуже	36,69 и хуже	36,45 и хуже
10–40×50 м с	5	49,83 и лучше	46,04 и лучше	43,77 и лучше	42,58 и лучше	42,00 и лучше	41,71 и лучше	41,59 и лучше

толчка сек. отдыхом 10 сек. (басс), сек.	4	49,84 – 51,33	46,05– 47,32	43,78– 44,93	42,59– 43,67	42,01– 43,06	41,72– 42,76	41,60– 42,63
	3	51,34 – 53,54	47,33– 49,20	44,94– 46,61	43,68– 45,26	43,07– 44,60	42,77– 44,29	42,64– 44,14
	2	53,55 – 55,28	49,21– 50,66	46,62– 47,93	45,27– 46,50	44,61– 45,80	44,30– 45,47	44,15– 45,31
	1	55,29 и хуже	50,67 и хуже	47,94 и хуже	46,51 и хуже	45,81 и хуже	45,48 и хуже	45,32 и хуже
2–4×50 м сек толчка сек отдыхом 10 сек. (басс), сек	5	42,91 и лучше	40,84 и лучше	39,86 и лучше	38,71 и лучше	38,08 и лучше	37,75 и лучше	37,58 и лучше
	4	42,92 – 44,70	40,85– 42,40	39,87– 41,28	38,72– 40,05	38,09– 39,38	37,76– 39,03	37,59– 38,85
	3	44,71 – 47,38	42,41– 44,72	41,29– 43,38	40,06 – 42,03	39,39– 41,30	39,04– 40,92	38,86– 40,72
	2	47,39 – 49,54	44,73– 46,58	43,39– 45,06	42,04– 43,61	41,31– 42,82	40,93– 42,41	40,73– 42,20
	1	49,55 и хуже	46,59 и хуже	45,07 и хуже	43,62 и хуже	42,83 и хуже	42,42 и хуже	42,21 и хуже
50 м со старта (баттер фляй), сек.	5	33,11 и лучше	31,52 и лучше	30,71 и лучше	30,42 и лучше	30,11 и лучше	29,76 и лучше	29,64 и лучше
	4	33,12 – 34,02	31,53– 32,43	30,72– 31,62	30,43– 31,33	30,12– 31,02	29,77– 30,67	29,65– 30,55

	3	34,03 – 35,93	32,44– 34,34	31,63– 32,53	31,34– 32,24	31,03– 31,93	30,68– 31,58	30,56– 31,46
	2	35,94 – 37,07	34,35– 36,40	32,54– 33,64	32,25– 33,15	31,94– 32,84	31,59– 32,49	31,47– 32,37
	1	37,08 и хуже	36,41 и хуже	33,65 и хуже	33,16 и хуже	32,85 и хуже	32,50 и хуже	32,38 и хуже
10–40×50 м сек толчка с отдыхом 10 сек. (баттер фляй), сек.	5	42,22 и лучше	40,13 и лучше	39,52 и лучше	38,11 и лучше	37,71 и лучше	37,06 и лучше	36,62 и лучше
	4	42,23 – 45,85	40,14– 41,39	39,53– 40,78	38,12– 39,24	37,72– 38,94	37,07– 38,13	36,63– 37,83
	3	45,86 – 45,91	41,40– 43,36	40,79– 42,51	39,25– 40,64	38,95– 40,16	38,14– 39,57	37,84– 39,34
	2	45,92 – 47,96	43,37– 44,88	42,52– 43,88	40,65– 41,97	40,17– 41,77	39,58– 40,75	39,35– 40,51
	1	47,97 и хуже	44,89 и хуже	43,89 и хуже	41,98 и хуже	41,78 и хуже	40,76 и хуже	40,52 и хуже
2–4×50 м с толчка с отдыхом 10 сек. (баттер фляй), сек	5	37,22 и лучше	35,13 и лучше	34,52 и лучше	34,16 и лучше	33,68 и лучше	33,11 и лучше	32,58 и лучше
	4	37,23 – 39,01	35,14– 36,67	34,53– 35,89	34,17– 35,47	33,69– 34,88	33,12– 34,22	32,59– 33,49
	3	39,02 – 41,37	36,68– 38,71	35,90– 37,91	35,48– 37,37	34,89– 36,25	34,23– 35,83	33,50– 34,40

	2	41,38 – 43,41	38,72– 39,98	37,92– 39,66	37,38– 38,88	36,26– 37,68	35,84– 37,91	34,41– 35,31
	1	43,42 и хуже	39,99 и хуже	39,67 и хуже	38,89 и хуже	37,69 и хуже	37,92 и хуже	35,32 и хуже
50 м со старта (кроль на спине), сек.	5	32,6 и лучше	31,07 и лучше	30,26 и лучше	29,85 и лучше	29,65 и лучше	29,56 и лучше	29,51 и лучше
	4	32,61 – 34,58	31,08– 32,88	30,27– 31,98	29,86– 31,53	29,66– 31,31	29,57– 31,20	29,52– 31,15
	3	34,59 – 37,70	32,89– 35,70	31,99– 34,65	31,54– 34,12	31,32– 33,87	31,21– 33,74	31,16– 33,68
	2	37,71 – 40,33	35,71– 38,07	34,66– 36,89	34,13– 36,29	33,88– 36,00	33,75– 35,06	33,69– 34,80
	1	40,34 и хуже	38,08 и хуже	36,90 и хуже	36,30 и хуже	36,01 и хуже	35,07 и хуже	34,81 и хуже
	5	40,23 и лучше	38,28 и лучше	36,99 и лучше	36,19 и лучше	35,73 и лучше	35,47 и лучше	35,32 и лучше
10–40×50 м с толчка с отдыхом 10 сек. (кроль на спине), сек.	4	40,24 – 42,58	38,29– 40,41	37,00– 38,96	36,20– 38,08	35,74– 37,57	35,48– 37,28	35,33– 37,12
	3	42,59 – 46,28	40,42– 43,72	38,97– 42,04	38,09– 41,01	37,58– 40,42	37,29– 40,09	37,13– 39,90
	2	46,29 – 49,41	43,73– 46,51	42,05– 44,61	41,02– 43,46	40,43– 42,80	40,10– 42,42	39,91– 42,21

	1	49,42 и хуже	46,52 и хуже	44,62 и хуже	43,47 и хуже	42,81 и хуже	42,43 и хуже	42,22 и хуже
2–4×50 м с толчка отдыхом 10 сек. (кроль на спине), сек.	5	38,21 и лучше	36,74 и лучше	35,79 и лучше	35,19 и лучше	34,81 и лучше	33,58 и лучше	32,45 и лучше
	4	38,22 – 40,32	36,75– 38,69	35,80– 37,64	35,20– 36,97	34,82– 36,56	33,59– 35,31	32,46– 34,15
	3	40,33 – 43,62	38,70– 41,72	37,65– 40,50	36,98– 39,73	36,57– 39,25	35,32– 37,96	34,16– 36,78
	2	43,63 – 46,40	41,73– 44,26	40,51– 42,88	39,74– 42,02	39,26– 41,48	37,97– 40,16	36,79– 38,96
	1	46,41 и хуже	44,27 и хуже	42,89 и хуже	42,03 и хуже	41,49 и хуже	40,17 и хуже	38,97 и хуже
	5	32,64 и лучше	30,48 и лучше	28,73 и лучше	28,44 и лучше	27,55 и лучше	26,97 и лучше	26,60 и лучше
50 м со старта (кроль на груди), сек.	4	32,65 – 34,02	30,49– 31,69	28,74– 29,81	28,45– 29,43	27,56– 28,47	26,98– 27,85	26,61– 27,46
	3	34,03 – 36,11	31,70– 33,51	29,82– 31,42	29,44– 30,89	28,48– 29,84	27,86– 29,16	27,47– 28,73
	2	36,12 – 37,81	33,52– 34,97	31,43– 32,70	30,90– 32,05	29,85– 30,93	29,17– 30,19	28,74– 29,73
	1	37,82 и хуже	34,98 и хуже	32,71 и хуже	32,06 и хуже	30,94 и хуже	30,20 и хуже	29,74 и хуже

10–40×50 м с толчка с отдыхом 10 сек. (кроль на груди), сек.	5	39,86 и лучше	37,29 и лучше	35,13 и лучше	33,47 и лучше	32,27 и лучше	31,46 и лучше	30,91 и лучше
	4	39,87 – 42,16	37,30– 39,31	35,14– 36,91	33,48– 35,08	32,28– 33,77	31,47– 32,88	30,92– 32,29
	3	42,17 – 45,78	39,32– 42,43	36,92– 39,66	35,09– 37,55	33,78– 36,05	32,89– 35,04	32,30– 34,37
	2	45,79 – 48,85	42,44– 45,06	39,67– 41,94	37,56– 39,59	36,06– 37,93	35,05– 36,80	34,38– 36,07
	1	48,86 и хуже	45,07 и хуже	41,95 и хуже	39,60 и хуже	37,94 и хуже	36,81 и хуже	36,08 и хуже
	5	34,19 и лучше	32,30 и лучше	31,61 и лучше	30,21 и лучше	29,14 и лучше	28,36 и лучше	27,83 и лучше
2–4×50 м с толчка с отдыхом 10 сек. (кроль на груди), сек.	4	34,20 – 35,89	32,31– 33,83	31,62– 32,99	30,22– 31,48	29,15– 30,32	28,37– 29,49	27,84– 28,91
	3	35,90 – 38,49	33,84– 36,15	33,00– 35,08	31,49– 33,38	30,33– 32,09	29,50– 31,17	28,92– 30,53
	2	38,50 – 40,62	36,16– 38,04	35,09– 36,77	33,39– 34,92	32,10– 33,52	31,18– 32,51	30,54– 31,82
	1	40,63 и хуже	38,05 и хуже	36,78 и хуже	34,93 и хуже	33,53 и хуже	32,52 и хуже	31,83 и хуже
	5	203 и лучше	223 и лучше	258 и лучше	288 и лучше	297 и лучше	313 и лучше	328 и лучше
Относител ьная сила тяги в воде	4	188– 202	198– 222	232– 257	258– 287	256– 296	270– 312	295– 327

(кроль на груди), усл. ед.	3	168– 187	163– 197	196– 231	217– 257	199– 255	211– 269	249– 294
	2	154– 167	137– 162	170– 195	187– 216	158– 198	168– 210	216– 248
	1	153 и хуже	136 и хуже	169 и хуже	186 и хуже	157 и хуже	167 и хуже	215 и хуже
Относительная сила тяги в воде (басс), усл. ед.	5	275 и лучше	312 и лучше	248 и лучше	293 и лучше	353 и лучше	324 и лучше	377 и лучше
	4	249– 274	283– 311	227– 247	270– 292	310– 352	292– 323	355– 376
	3	213– 248	243– 282	198– 226	229– 269	251– 309	249– 291	325– 354
	2	187– 212	214– 242	177– 197	198– 228	208– 250	217– 248	303– 324
	1	186 и хуже	213 и хуже	176 и хуже	197 и хуже	207 и хуже	216 и хуже	302 и хуже
Относительная сила тяги в воде (баттерфляй), усл. ед.	5	254 и лучше	257 и лучше	261 и лучше	268 и лучше	277 и лучше	291 и лучше	309 и лучше
	4	225– 253	227– 256	232– 260	238– 267	248– 276	262– 290	280– 308
	3	184– 224	187– 226	191– 231	198– 237	208– 247	222– 261	240– 279
	2	155– 183	158– 186	162– 190	169– 197	178– 207	192– 221	210– 239
	1	154 и хуже	157 и хуже	161 и хуже	168 и хуже	177 и хуже	191 и хуже	209 и хуже
Относительная сила тяги в воде (кроль на спине), усл. ед.	5	208 и лучше	230 и лучше	244 и лучше	260 и лучше	286 и лучше	310 и лучше	352 и лучше
	4	188– 207	210– 229	215– 243	230– 259	246– 285	280– 309	323– 351
	3	161– 187	174– 209	188– 214	204– 229	219– 245	254– 279	296– 322
	2	142– 160	154– 173	168– 187	184– 203	200– 218	224– 253	266– 295

	1	141 и хуже	153 и хуже	167 и хуже	183 и хуже	199 и хуже	223 и хуже	265 и хуже
Коэффициент координации	5	70–85	70–85	70–85	70–85	70–85	70–85	70–85

Нормативные оценки по специальной физической подготовленности пловцов (юноши)

Таблица

Тест	Балл	Возраст, лет						
		12	13	14	15	16	17	18
1	2	6	7	8	9	10	11	12
Подвижность в плечевых суставах (горизонтальная плоскость), см	5	23 и менее	25 и менее	26 и менее	27 и менее	28 и менее	29 и менее	30 и менее
	4	24–41	26–42	27–43	28–44	29–45	30–46	31–47
	3	42–65	43–66	44–68	45–69	46–70	47–71	48–72
	2	66–82	67–84	69–85	70–86	71–87	72–88	73–89
	1	83 и более	85 и более	86 и более	87 и более	88 и более	89 и более	90 и более
Подвижность в плечевых	5	51 и более	55 и более	56 и более	67 и более	73 и более	82 и более	75 и более
	4	41–50	44–54	45–55	52–66	58–72	64–81	59–74
	3	28–40	30–43	31–44	33–51	37–57	40–63	38–58

суста- вах (вертик альная плоскос ть), см	2	18–27	19–29	20–30	18–32	22–36	22–39	23–37
	1	17 и менее	18 и менее	19 и менее	17 и менее	21 и менее	21 и менее	22 и менее
Сила тяги на суше лежа на груди (середи на гребка) , кг	5	24,5 и более	28,5 и более	33,5 и более	45,0 и более	51,5 и более	54,5 и более	55,5 и более
	4	20,5– 24,0	23,5– 28,0	28,0– 33,0	38,0– 44,5	45,0– 51,0	48,0– 54,0	50,0– 55,0
	3	14,5– 20,0	17,0– 23,0	20,5– 27,5	28,0– 37,5	36,0– 44,5	40,0– 47,5	42,0– 49,5
	2	10,5– 14,0	12,0– 16,5	15,0– 20,0	21,0– 27,5	29,5– 35,5	33,5– 39,5	36,5– 41,5
	1	10,0 и менее	11,5 и менее	14,5 и менее	20,5 и менее	29,0 и менее	33,0 и менее	36,0 и менее
Сила тяги на суше лежа на спине (середи на гребка) , кг	5	19,5 и более	30,5 и более	38,0 и более	45,5 и более	45,0 и более	48,0 и более	55,0 и более
	4	18,0– 19,0	25,0– 30,0	32,5– 37,5	38,5– 45,0	41,0– 44,5	43,0– 47,5	48,5– 54,5
	3	16,0– 17,5	17,0– 24,5	25,5– 32,0	29,0– 38,0	35,5– 40,5	36,0– 42,5	39,0– 48,0
	2	14,5– 15,5	11,5– 16,5	20,5– 25,0	22,0– 28,5	31,0– 35,0	31,0– 35,5	32,5– 38,5
	1	14,0 и менее	11,0 и менее	20,0 и менее	21,5 и менее	30,5 и менее	30,5 и менее	32,0 и менее
Относи тельная сила тяги на суше (кроль на груди,	5	581 и более	616 и более	646 и более	671 и более	693 и более	711 и более	726 и более
	4	513– 580	547–615	577– 645	603– 670	624– 692	642– 710	657– 725
	3	419– 512	453–546	483– 576	509– 602	531– 623	549– 641	564– 656
	2	350– 418	385–452	415– 482	440– 508	462– 530	480– 548	495– 563

брасс, баттерф ляй), усл. ед.	1	349 и менее	384 и менее	414 и менее	439 и менее	461 и менее	479 и менее	494 и менее
Относи тельная сила тяги на суше (кроль на спине), усл. ед.	5	620 и более	635 и более	650 и более	665 и более	679 и более	692 и более	705 и более
	4	551– 619	567–634	582– 649	596– 664	610– 678	624– 691	636– 704
	3	457– 550	473–566	488– 581	503– 595	516– 609	530– 623	542– 635
	2	389– 456	404–472	419– 487	434– 502	448– 515	461– 529	474– 541
	1	388 и менее	403 и менее	418 и менее	433 и менее	447 и менее	460 и менее	473 и менее
Сила тяги в воде (при помощи рук, кроль на грудях), кг	5	11,0 и более	13,0 и более	16,0 и более	19,0 и более	21,0 и более	23,5 и более	25,0 и более
	4	9,0– 10,5	10,0– 12,5	13,0– 15,5	16,0– 18,5	18,5– 20,5	20,5– 23,0	22,0– 24,5
	3	7,0– 8,5	8,0–9,5	9,0– 12,5	12,0– 15,5	14,5– 18,0	16,5– 20,0	18,0– 21,5
	2	5,0– 6,5	5,5–7,5	6,0–8,5	9,0– 11,5	11,5– 14,0	13,5– 16,0	15,0– 17,5
	1	4,5 и менее	5,0 и менее	5,5 и менее	8,5 и менее	11,0 и менее	13,0 и менее	14,5 и менее
Сила тяги в воде (при помощи ног, кроль на грудях), кг	5	7,5 и более	8,5 и более	9,5 и более	10,5 и более	11,0 и более	11,5 и более	12,5 и более
	4	6,5– 7,0	7,5–8,0	8,5–9,0	9,0– 10,0	9,5– 10,5	10,0– 11,0	10,5– 12,0
	3	5,5– 6,0	6,5–7,0	7,0–8,0	7,5– 8,5	8,0–9,0	8,5–9,5	8,5– 10,0
	2	4,5– 5,0	5,5–6,0	6,0–6,5	6,0– 7,0	6,5–7,5	7,0–8,0	7,0– 8,0
	1	4,0 и менее	5,0 и менее	5,5 и менее	5,5 и менее	6,0 и менее	6,5 и менее	6,5 и менее

Сила тяги в воде (в коорди нации, кроль на грудях), кг	5	18,0 и более	20,0 и более	22,0 и более	24,0 и более	26,0 и более	28,0 и более	30,0 и более
	4	16,0– 17,5	18,0– 19,5	20,0– 21,5	22,0– 23,5	24,0– 25,5	26,0– 27,5	27,0– 29,5
	3	14,0– 15,5	16,0– 17,5	18,0– 19,5	20,0– 21,5	22,0– 23,5	24,0– 25,5	24,0– 26,5
	2	12,0– 13,5	14,0– 15,5	16,0– 17,5	18,0– 19,5	20,0– 21,5	21,0– 23,5	21,0– 23,5
	1	11,5 и менее	13,5 и менее	15,5 и менее	17,5 и менее	19,5 и менее	20,5 и менее	20,5 и менее
Сила тяги в воде (при помощи рук, брасс), кг	5	13,0 и более	15,0 и более	18,0 и более	20,5 и более	23,0 и более	24,5 и более	26,0 и более
	4	11,5– 12,5	13,5– 14,5	16,5– 17,5	19,0– 20,0	21,5– 22,5	22,5– 24,0	24,0– 25,5
	3	10,0– 11,0	12,0– 13,0	15,0– 16,0	17,5– 18,5	20,5– 21,0	20,5– 22,0	22,0– 23,5
	2	8,5– 9,5	10,5– 11,5	13,5– 14,5	16,0– 17,5	19,0– 20,0	19,0– 20,0	20,0– 21,5
	1	8,0 и менее	10,0 и менее	13,0 и менее	15,5, и менее	18,5 и менее	18,5 и менее	19,5 и менее
Сила тяги в воде (на ногах, брасс), кг	5	12,0 и более	14,5 и более	17,0 и более	19,5 и более	21,0 и более	22,5 и более	24,0 и более
	4	10,5– 11,5	13,0– 14,0	15,5– 16,5	18,0– 19,0	19,5– 20,5	20,5– 22,0	22,0– 23,5
	3	9,0– 10,0	11,5– 12,5	14,0– 15,0	16,5– 17,5	18,0– 19,0	18,5– 20,0	20,0– 21,5
	2	7,5– 8,5	10,0– 11,0	12,5– 13,5	15,0– 16,0	16,5– 17,5	16,5– 18,0	18,0– 19,5
	1	7,0 и менее	9,5 и менее	12,0 и менее	14,5 и менее	16,0 и менее	16,0 и менее	17,5 и менее
Сила тяги в воде (в коорди	5	18,0 и более	21,5 и более	24,0 и более	26,0 и более	28,0 и более	30,5 и более	32,5 и более
	4	16,0– 17,5	18,5– 21,0	22,0– 23,5	24,0– 25,5	26,0– 27,5	27,0– 30,0	29,0– 32,0

нации, брасс), кг	3	14,0– 15,5	16,5– 18,0	20,0– 21,5	22,0– 23,5	24,0– 25,5	24,0– 26,5	25,0– 28,5
	2	12,0– 13,5	14,5– 16,0	18,0– 19,5	20,0– 21,5	21,0– 23,5	21,0– 23,5	21,5– 24,5
	1	11,5 и менее	14,0 и менее	17,5 и менее	19,5 и менее	20,5 и менее	20,5 и менее	21,0 и менее
Сила тяги в воде (при помощи рук, баттерф ляй), кг	5	13,0 и более	16,0 и более	18,0 и более	19,0 и более	22,5 и более	24,5 и более	26,5 и более
	4	11,5– 12,5	14,0– 15,5	16,0– 17,5	17,0– 18,5	20,5– 22,0	22,5– 24,0	24,5– 26,0
	3	10,0– 11,0	12,0– 13,5	14,0– 15,5	15,0– 16,5	18,5– 20,0	20,5– 22,0	22,5– 24,0
	2	8,5– 9,5	10,0– 11,5	12,0– 13,5	13,0– 14,5	16,5– 18,0	18,5– 20,0	20,5– 22,0
	1	8,0 и менее	9,5 и менее	11,5 и менее	12,5 и менее	16,0 и менее	18,0 и менее	20,0 и менее
Сила тяги в воде (при помощи ног, баттерф ляй), кг	5	7,0 и более	7,5 и более	10,5 и более	14,0 и более	15,0 и более	16,0 и более	18,5 и более
	4	6,0– 6,5	6,5–7,0	8,5– 10,0	12,0– 13,5	13,0– 14,5	14,0– 15,5	16,0– 18,0
	3	5,0– 5,5	5,5–6,0	6,5–8,0	10,0– 11,5	11,0– 12,5	12,0– 13,5	13,0– 15,5
	2	4,0– 4,5	4,5–5,0	4,5–6,0	8,0–9,5	9,0– 10,5	10,0– 11,5	11,0– 12,5
	1	3,5 и менее	4,0 и менее	4,0 и менее	7,5 и менее	8,5 и менее	9,5 и менее	10,5 и менее
Сила тяги в воде (в коорди нации, баттерф ляй),	5	13,5 и более	16,5 и более	19,0 и более	22,5 и более	25,0 и более	30,0 и более	33,5 и более
	4	12,0– 13,0	15,0– 16,0	17,0– 18,5	20,5– 22,0	23,0– 24,5	27,5– 29,5	30,0– 33,0
	3	10,5– 11,5	13,5– 14,5	15,0– 16,5	18,5– 20,0	21,0– 22,5	25,0– 27,0	27,0– 29,5
	2	9,0– 10,0	12,0– 13,0	13,0– 14,5	16,5– 18,0	19,0– 20,5	22,5– 24,5	24,0– 26,5

кг	1	8,5 и менее	11,5 и менее	12,5 и менее	16,0 и менее	18,5 и менее	22,0 и менее	23,5 и менее
Сила тяги в воде (при помощи рук, кроль на спине), кг	5	11,0 и более	14,0 и более	16,0 и более	18,0 и более	21,0 и более	23,0 и более	24,0 и более
	4	9,5– 10,25	12,5– 13,5	14,0– 15,5	16,0– 17,5	19,0– 20,5	21,0– 22,5	22,0– 23,5
	3	8,0– 9,0	11,0– 12,0	12,0– 13,5	14,0– 15,5	17,0– 18,5	19,0– 20,5	20,0– 21,5
	2	6,5– 7,5	9,5– 10,5	10,0– 11,5	12,0– 13,5	15,0– 16,5	17,0– 18,5	18,0– 19,5
	1	6,0 и менее	9,0 и менее	9,5 и менее	11,5 и менее	14,5 и менее	16,5 и менее	17,5 и менее
Сила тяги в воде (при помощи ног, кроль на спине), кг	5	7,5 и более	8,5 и более	9,5 и более	10,5 и более	11,0 и более	11,5 и более	12,5 и более
	4	6,5– 7,0	7,5–8,0	8,5–9,0	9,0– 10,0	9,5– 10,5	10,0– 11,0	10,5– 12,0
	3	5,5– 6,0	6,5–7,0	7,0–8,0	7,5–8,5	8,0– 9,0	8,5–9,5	8,5– 10,0
	2	4,5– 5,0	5,5–6,0	6,0–6,5	6,0–7,0	6,5– 7,5	7,0–8,0	7,0– 8,0
	1	4,0 и менее	5,0 и менее	5,5 и менее	5,5 и менее	6,0 и менее	6,5 и менее	6,5 и менее
Сила тяги в воде (в коорди нации, кроль на спине), кг	5	16,0 и более	19,0 и более	21,5 и более	23,0 и более	25,5 и более	28,5 и более	30,5 и более
	4	14,0– 15,5	17,0– 18,5	19,5– 21,0	21,0– 22,5	23,5– 25,0	26,5– 28,0	28,5– 30,0
	3	12,0– 13,5	15,0– 16,5	17,5– 19,0	19,0– 20,5	21,5– 23,0	24,5– 26,0	26,5– 28,0
	2	10,0– 11,5	13,0– 14,5	15,5– 17,0	17,0– 18,5	19,5– 21,0	22,5– 24,0	24,5– 26,0
	1	9,5 и менее	12,5 и менее	15,0 и менее	16,5 и менее	19,0 и менее	22,0 и менее	24,0 и менее
КИСВ (кроль)	5	585 и более	605 и более	622 и более	639 и более	654 и более	667 и более	679 и более

на груди), усл.ед.	4	507– 584	526–604	544– 621	560– 638	575– 653	589– 666	601– 678
	3	400– 506	419–525	437– 543	453– 559	468– 574	481– 588	494– 600
	2	321– 399	341–418	358– 436	375– 452	390– 467	403– 480	415– 493
	1	320 и менее	340 и менее	357 и менее	374 и менее	389 и менее	402 и менее	414 и менее
КИСВ (басс), усл.ед.	5	631 и более	636 и более	641 и более	647 и более	654 и более	662– и более	671 и более
	4	582– 630	587–635	592– 640	598– 646	605– 653	613– 661	622– 670
	3	515– 581	520–586	525– 591	531– 597	538– 604	546– 612	555– 621
	2	466– 514	471–519	476– 524	482– 530	489– 537	497– 545	506– 554
	1	465 и менее	470 и менее	475 и менее	481 и менее	488 и менее	496 и менее	505 и менее
КИСВ (баттер фляй), усл.ед.	5	629 и более	644 и более	656 и более	666 и более	673 и более	678 и более	683 и более
	4	54– 628	556–643	568– 655	577– 665	585– 672	590– 677	594– 682
	3	420– 540	435–555	447– 567	457– 576	464– 584	470– 589	474– 593
	2	332– 419	347–434	359– 446	369– 456	376– 463	381– 469	386– 473
	1	331 и менее	346 и менее	358 и менее	368 и менее	375 и менее	380 и менее	385 и менее
КИСВ (кроль на спине), усл.ед.	5	528 и более	562 и более	587 и более	605 и более	616 и более	624 и более	629 и более
	4	449– 527	484–561	509– 586	526– 604	538– 615	545– 623	550– 628
	3	342– 448	377–483	402– 508	419– 525	431– 537	438– 544	443– 549

	2	264–341	298–376	323–401	341–418	352–430	360–337	365–442
	1	263 и менее	297 и менее	322 и менее	340 и менее	351 и менее	359 и менее	364 и менее
50 м со старта (брасс), сек.	5	38,32 и лучше	35,27 и лучше	33,04 и лучше	31,60 и лучше	30,74 и лучше	30,26 и лучше	30,00 и лучше
	4	38,33 – 40,45	35,28–37,07	33,05–34,61	31,61–33,03	30,75–32,10	30,27–31,57	30,01 – 31,29
	3	40,46 – 43,77	37,08–39,84	34,62–37,01	33,04–35,21	32,11–34,15	31,58–33,56	31,30 – 33,24
	2	43,78 – 46,56	39,85–42,14	37,02–38,99	35,22–37,00	34,16–35,83	33,57–35,18	33,25 – 34,83
	1	46,57 и хуже	42,15 и хуже	39,00 и хуже	37,01 и хуже	35,84 и хуже	35,19 и хуже	34,84 и хуже
10–40×50 м с толчка с отдыхо м 10 сек. (брасс), сек.	5	48,53 и лучше	44,10 и лучше	40,60 и лучше	38,33 и лучше	37,04 и лучше	36,35 и лучше	36,00 и лучше
	4	48,54 – 50,44	44,11–45,68	40,61–41,94	38,34–39,52	37,05–38,14	36,36–37,42	36,01 – 37,05
	3	50,45 – 53,33	45,69–48,03	41,95–43,91	39,53–41,27	38,15–39,77	37,43–38,98	37,06 – 38,58
	2	53,34–55,65	48,04–49,91	43,92–45,48	41,28–42,65	39,78–41,05	38,99–40,21	38,59 – 39,78
	1	55,66 и хуже	49,92 и хуже	45,49 и хуже	42,66 и хуже	41,06 и хуже	40,22 и хуже	38,79 и хуже

2–4×50 м с толчка с отдыхом 10 сек. (брасс), сек.	5	42,74 и лучше	39,87 и лучше	37,69 и лучше	36,20 и лучше	35,27 и лучше	34,72 и лучше	34,40 и лучше
	4	42,75 – 45,00	39,88– 41,83	37,70– 39,43	36,21– 37,81	35,28– 36,80	34,73– 36,20	34,41 – 35,85
	3	45,01 – 48,51	41,84– 44,85	39,44– 42,10	37,82– 40,26	36,81– 39,11	36,21– 38,44	35,86 – 38,04
	2	48,52 – 51,45	44,86– 47,35	42,11– 44,30	40,27– 42,26	39,12– 41,00	38,45– 40,26	38,05 – 39,83
	1	51,46 и хуже	47,36 и хуже	44,31 и хуже	42,27 и хуже	41,01 и хуже	40,27 и хуже	39,84 и хуже
50 м со старта (баттерфляй), сек	5	30,29 и лучше	29,11 и лучше	28,30 и лучше	27,29 и лучше	27,11 и лучше	26,76 и лучше	25,62 и лучше
	4	30,30 – 31,11	29,12– 29,78	28,31– 29,44	27,30– 27,92	27,12– 27,89	26,77– 27,35	25,63 – 26,16
	3	31,12 – 31,72	29,79– 30,67	29,45– 30,51	27,93– 28,88	27,90– 28,70	27,36– 28,22	26,17 – 26,94
	2	31,73 – 32,21	30,68– 31,24	30,52– 31,14	28,89– 29,92	28,71– 29,68	28,23– 28,88	26,95 – 27,55
	1	32,22 и хуже	31,25 и хуже	31,15 и хуже	29,93 и хуже	29,69 и хуже	28,89 и хуже	27,56 и хуже
10– 40×50 м	5	38,25 и лучше	37,11 и лучше	35,97 и лучше	35,09 и лучше	34,11 и лучше	33,09 и лучше	32,07 и лучше

с толчка с отдыхом 10 сек. (баттерфляй), сек.	4	38,26 – 39,31	37,12– 38,13	35,98– 36,86	35,10– 35,97	34,12– 34,92	33,10– 33,80	32,08 – 32,86
	3	39,32 – 40,41	38,14– 39,16	36,87– 37,77	35,98– 36,71	34,93– 35,76	33,81– 34,56	32,87 – 33,51
	2	40,42 – 41,54	39,17– 40,19	37,78– 38,69	36,72– 37,62	35,77– 36,62	34,57– 35,38	33,52 – 34,28
	1	41,55 и хуже	40,20 и хуже	38,70 и хуже	37,63 и хуже	36,63 и хуже	37,39 и хуже	34,29 и хуже
2–4×50 м с толчка с отдыхом 10 сек. (баттерфляй), сек.	5	33,57 и лучше	32,68 и лучше	31,96 и лучше	31,22 и лучше	30,02 и лучше	29,54 и лучше	29,11 и лучше
	4	33,58– 34,71	32,69– 33,42	31,97– 32,84	31,23– 32,02	30,03– 30,76	29,55– 30,47	29,12– 29,87
	3	34,72– 35,96	33,43– 34,39	32,85– 33,68	32,03– 32,87	30,77– 31,48	30,48– 31,14	29,88– 30,51
	2	35,97– 37,16	34,40– 35,39	33,69– 34,71	32,88– 33,71	31,49– 32,16	31,15– 31,84	30,52– 31,22
	1	37,17 и хуже	35,40 и хуже	37,72 и хуже	33,72 и хуже	32,17 и хуже	31,85 и хуже	31,83 и хуже
50 м со старта (кроль на спине), сек.	5	34,76 и лучше	32,95 и лучше	31,23 и лучше	29,78 и лучше	26,69 и лучше	27,94 и лучше	27,44 и лучше
	4	34,77– 36,24	32,96– 34,28	31,24– 32,42	29,79– 30,86	28,70– 29,70	27,95– 28,89	27,45– 28,36
	3	36,25– 38,49	34,29– 36,28	32,43– 34,20	30,87– 32,47	29,71– 31,19	28,90– 30,29	28,37– 29,71
	2	38,50– 40,31	36,29– 37,89	34,21– 35,63	32,48– 33,76	31,20– 32,37	30,30– 31,41	29,72– 30,79
	1	40,32 и хуже	37,90 и хуже	35,64 и хуже	33,77 и хуже	32,38 и хуже	31,42 и хуже	30,80 и хуже
10–	5	41,92 и лучше	37,20 и лучше	36,74 и лучше	34,83 и лучше	33,51 и лучше	32,67 и лучше	32,17 и лучше

40×50 м с толчка с	4	41,93– 44,09	39,21– 41,10	36,75– 38,40	34,84– 36,31	33,52– 34,88	32,68– 33,98	32,18– 33,44
	3	44,10– 47,46	41,11– 44,01	38,41– 40,93	36,32– 38,57	34,89– 36,95	33,99– 35,94	33,45– 35,33
отдыхо м 10 сек. (кроль на спине), сек.	2	47,47– 50,26	44,02– 46,41	40,94– 43,00	38,58– 40,40	36,96– 38,63	35,95– 37,53	35,34– 36,87
	1	50,27 и хуже	46,42 и хуже	43,01 и хуже	40,41 и хуже	38,64 и хуже	37,54 и хуже	36,88 и хуже
2–4×50 м с толчка с	5	37,74 и лучше	35,90 и лучше	34,24 и лучше	32,88 и лучше	31,86 и лучше	31,13 и лучше	30,63 и лучше
	4	37,75– 39,49	35,91– 37,48	34,25– 35,67	32,89– 34,20	31,87– 33,10	31,14– 32,31	30,64– 31,78
отдыхо м 10 сек. (кроль на спине), сек.	3	39,50– 42,17	37,49– 39,88	35,68– 37,84	34,21– 36,19	33,11– 34,96	32,32– 34,08	31,79– 33,49
	2	42,18– 44,37	39,89– 41,84	37,85– 39,61	36,20– 37,80	34,97– 36,45	34,09– 35,50	33,50– 34,86
	1	44,38 и хуже	41,84 и хуже	39,62 и хуже	37,81 и хуже	36,46 и хуже	35,51 и хуже	34,87 и хуже
50 м со старта (кроль на груди), сек.	5	29,96 и лучше	27,99 и лучше	26,50 и лучше	25,42 и лучше	24,66 и лучше	24,12 и лучше	23,76 и лучше
	4	29,97– 31,35	28,00– 29,54	26,51– 27,89	25,43– 26,70	24,67– 25,86	24,13– 25,27	23,77– 24,87
	3	31,36– 34,57	29,55– 31,97	27,90– 30,05	26,71– 28,67	25,87– 27,70	25,28– 27,03	24,88– 26,57
	2	34,58– 36,98	31,98– 34,02	30,06– 31,85	28,68– 30,30	27,71– 29,22	27,04– 28,48	26,58– 27,97
	1	36,99 и хуже	34,03 и хуже	31,86 и хуже	30,31 и хуже	29,23 и хуже	28,49 и хуже	27,98 и хуже
10–	5	38,11 и лучше	35,23 и лучше	33,06 и лучше	31,56 и лучше	30,59 и лучше	29,99 и лучше	29,62 и лучше

40×50 м с толчка с	4	38,12– 40,21	35,24– 37,02	33,07– 34,63	31,57– 32,99	30,60– 31,93	30,00– 31,28	29,63– 30,88
	3	40,22– 43,49	37,03– 39,78	34,64– 37,04	33,00– 35,17	31,94– 33,97	31,29– 33,22	30,89– 32,78
отдыхо м 10 сек. (кроль на грудн), сек.	2	43,50– 46,25	39,79– 42,08	37,05– 39,02	35,18– 36,95	33,98– 35,63	33,23– 34,81	32,79– 34,32
	1	46,26 и хуже	42,09 и хуже	39,03 и хуже	36,96 и хуже	35,64 и хуже	34,82 и хуже	34,33 и хуже
2–4×50 м с толчка с	5	34,61 и лучше	32,62 и лучше	30,98 и лучше	29,71 и лучше	28,78 и лучше	28,13 и лучше	27,68 и лучше
	4	34,62– 36,33	32,63– 34,14	30,99– 32,35	29,72– 30,97	28,79– 29,97	28,14– 29,26	27,69– 28,77
отдыхо м 10 сек. (кроль на грудн), сек.	3	36,34– 38,99	34,15– 36,48	32,36– 34,44	30,98– 32,88	29,98– 31,75	29,27– 30,96	28,78– 30,42
	2	39,00– 41,19	36,49– 38,40	34,45– 36,15	32,89– 34,44	31,76– 33,20	30,97– 32,33	30,43– 31,74
	1	41,20 и хуже	38,41 и хуже	36,16 и хуже	34,45 и хуже	33,21 и хуже	32,34 и хуже	31,75 и хуже
Относи тельная сила тяги в воде (кроль на грудн), усл. ед.	5	288 и лучше	317 и лучше	343 и лучше	368 и лучше	390 и лучше	410 и лучше	428 и лучше
	4	239–287	268–316	295–342	319–367	342–289	362–409	380– 427
	3	172–238	201–267	227–294	252–318	274–341	294–361	312– 379
	2	143–171	152–200	179–226	203–251	226–273	246–293	264– 311
	1	142 и хуже	151и хуже	178 и хуже	202 и хуже	225 и хуже	245 и хуже	263 и хуже
Относи тельная	5	244 и лучше	307 и лучше	356 и лучше	393 и лучше	399 и лучше	423 и лучше	448 и лучше

сила тяги в воде (басс), усл. ед.	4	241–243	270–306	316–355	349–392	374–398	387–422	411– 447
	3	237–240	218–269	261–315	287–348	340–373	338–386	360– 410
	2	234–236	181–217	221–260	243–286	316–339	301–337	323– 359
	1	233 и хуже	180 и хуже	220 и хуже	242 и хуже	315 и хуже	300 и хуже	322 и хуже
Относи тельная сила тяги в воде (баттер фляй), усл. ед.	5	230 и лучше	222 и лучше	289 и лучше	324 и лучше	357 и лучше	372 и лучше	407 и лучше
	4	224–229	216–221	285–288	315–323	331–356	344–371	377– 406
	3	217–223	208–215	279–284	302–314	296–330	307–343	336– 376
	2	211–216	203–207	275–278	292–301	270–295	280–306	307– 335
Относи тельная сила тяги в воде (кроль на спине), усл. ед.	1	210 и хуже	202 и хуже	274 и хуже	291 и хуже	269 и хуже	279 и хуже	306 и хуже
	5	191 и лучше	220 и лучше	280 и лучше	311 и лучше	340 и лучше	341 и лучше	357 и лучше
	4	177–190	206–219	246–279	274–310	308–339	313–340	319– 356
	3	157–176	186–205	201–245	225–273	265–307	273–312	267– 318
Коэффи циент координ ации	2	143–156	171–185	167–200	189–224	233–264	244–272	228– 266
	1	142 и хуже	170 и хуже	166 и хуже	188 и хуже	232 и хуже	243 и хуже	227 и хуже
	5	70–85	70–85	70–85	70–85	70–85	70–85	70–85

Текущий контроль тренировочного процесса рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При анализе тренировочных нагрузок интенсивность тренировочного задания контролируется и определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности тренировочных нагрузок. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок:

Зоны интенсивности	ЧСС	
	уд./ 10 с	уд./мин.
Максимальная	30 и<	180 и<
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Значения ЧСС в преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы и тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения:

ЧСС (уд./мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.)
170-200	Алактатная-анаэробная (сКОРость -

2. Медицинское обследование

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения учащихся-пловцов КОР. В начале и в конце учебного года все учащиеся-пловцы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование учащихся-пловцов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма учащихся-пловцов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния учащихся-пловцов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования учащихся-пловцов КОР: 1. комплексная клиническая диагностика; 2. оценка уровня здоровья и функционального состояния; 3. оценка сердечно-сосудистой системы; 4. оценка систем внешнего дыхания и газообмена; 5. контроль состояния центральной нервной системы; 6. уровень функционирования периферической нервной системы; 7. оценка состояния органов чувств; 8. состояние вегетативной нервной системы; 9. контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата учащихся-пловцов.

IV. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

1. Педагогические средства восстановления

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающего восстановление работоспособности у учащихся-пловцов КОР,

относятся: 1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; 2. правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; 3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; 4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; 5. оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; 6. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; 7. использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); 8. повышение эмоционального фона тренировочных занятий; 9. эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; 10. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма у учащихся-пловцов КОР. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: 1. витаминизация; 2. физиотерапия; 3. гидротерапия; 4. все виды массажа; 5. сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: 1. психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; 2. создание положительного

эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для пловца промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

4. Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, ароматерапия и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем — локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения у учащихся-пловцов КОР, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Раздел III ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Значение теоретической подготовки

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся-пловцов КОР. Главными ее задачами являются: 1. научить пловцов осмысливать и анализировать действия как свои, так и своих соперников, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним; 2. воспитание морально-волевых качеств пловцов, научить их уделять внимание самоконтролю и анализу за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья; 3. научить пловцов выполнять все требования тренера, подчинять свои интересы общественным, болеть душой за честь коллектива; 4. воспитать у пловцов правильное и уважительное отношение к товарищам по команде, к соперникам, к тренерам, к судьям, к зрителям и др. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед в момент проведения учебно-тренировочного процесса. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой учащихся-пловцов КОР как элемент практических знаний.

2. Общие основы теории

Введение в специализацию: 1. Плавание как олимпийский вид спорта; 2. место плавания в системе физического воспитания.

История развития плавания: 1. зарождение плавания как вида спорта; 2. развитие плавания в Узбекистане и на международной арене; 3. роль средств массовой информации в деле пропаганды и развития плавания; 4. успехи узбекистанских пловцов на международной арене; 5. Федерация плавания Узбекистана, ее цели и задачи.

Значение классификации в терминологии в процессе обучения, тренировки и при написании учебно-методических пособий по плаванию. Классификация: 1. способов плавания, технических и тактических действий, двигательных навыков и т.д.; 2. возрастных групп, весовых категорий, спортивных

разрядов. Терминология: 1. требования к терминологии; 2. принципы образования терминов; 3. основные термины в плавании (отечественная и международная терминология).

Техника безопасности в плавании: 1. соблюдение правил по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий; 2. овладение навыками оказания первой помощи утопающему; 3. рекомендации по допуску пловцов к участию в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Спортивная форма, инвентарь и оборудование, используемые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка: 1. основные средства и методы развития двигательных навыков; 2. использование упражнений из других видов спорта как средство общей физической подготовки; 3. упражнения общего назначения (с использованием гимнастических снарядов, сопротивлений и отягощений, со штангой и др.).

Специальная физическая подготовка: 1. средства и методы специальной физической подготовки; 2. роль индивидуальных особенностей учащихся-пловцов при отборе и применении средств для развития специальных качеств; 3. принципы сочетания основных и вспомогательных упражнений.

4. Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Планирование тренировки: 1. перспективное (на несколько лет); 2. текущее (на один год); 3. оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные формы документов планирования спортивной тренировки. Планирование участия в соревнованиях. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования: 1. формы планирования (учебный план, учебная программа, график учебного процесса, рабочий план, расписание занятий, конспект занятий); 2. графическое изображение тренировочной нагрузки на неделю, на месяц, на год.

Построение годовичного тренировочного цикла: 1. методика составления годовичного плана работы в секции плавания; 2. методика составления годового плана подготовки пловцов; 3. составление месячных и недельных планов индивидуальной тренировки; 4. учет календарного плана соревнований при разработке годового плана подготовки пловцов.

Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки пловцов: 1. особенности планирования тренировочных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, периода тренировки и подготовки пловцов; 2. основные тенденции планирования нагрузки для пловцов различного уровня подготовленности.

Документация планирования учебно-тренировочной работы: 1. принципы и формы составления учебных планов, учебных программ, перспективных и годовых программ подготовки пловцов, конспекты уроков; 2. методический разбор ведения журнала учета работы секции; 3. учет подготовки и оформления спортивных разрядов и судейства; 4. ведение специального спортивного дневника пловца.

Значение дневника самоконтроля пловца в планировании.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по плаванию.

5. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, их цели и задачи. Необходимость знания правил организации и проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Назначение правил соревнований (предназначение правил, применение правил, действия правил).

Условия проведения соревнований. Официальные соревнования. Тип соревнований. Характер соревнования. Вид проведения соревнования. Категория проведения соревнования. Язык соревнований. Организация соревнований. Система проведения соревнования. Участие в соревнованиях. Подготовка места проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнования. Спортивная одежда и инвентарь. Проведение соревнований. Особенности проведения соревнований. Требования к проведению соревнований. Программа соревнований. Определение победителей. Определение мест. Изменение места проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия соревнований. Ограничения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Участники соревнований. Встреча и отправка участников соревнований. Место проживания участников соревнований. Транспорт. Питание. Культурная программа. Обеспечение безопасности. Пропуск на соревнования. Пресс-конференции. Конгрессы. Семинары и практические занятия. Информационное обеспечение соревнований. Реклама. Рейтинг. Рекорд. Нормы поведения. Подставка спортсмена. Использование специальных средств. Замена участников соревнований. Оказание помощи. Допинг-контроль. Несоблюдение правил. Дисциплинарные санкции. Подача протеста. Процедура рассмотрения протестов. Документы, представляемые для участия в соревнованиях. Церемония награждения. Призы и награды. Медицинское обеспечение соревнований. Расположение судей. Действительность результата. Возрастная и весовая категории спортсменов. Апелляционная комиссия. Документация соревнований. Допуск на соревнования. Допуск на выступления. Снятие спортсмена с выступления.

Рефери соревнований, представитель делегации, врач команды, тренер команды, капитан команды, спортсмены, их права и обязанности.

Способы судейства соревнования. Общие вопросы судейства. Судейская коллегия соревнования. Права и обязанности судей. Одежда судьи. Численный состав судей.

Составление положения и сметы соревнований. Подведение итогов. Отчет о проведении соревнований.

Методический разбор правил соревнований. Методика составления планов организационных мероприятий при подготовке соревнований, положения о соревнованиях и сметы.

6. Физиологические и гигиенические основы

Влияние занятий плаванием на развитие и совершенствование физических, физиологических и психофизиологических качеств у пловцов, на укрепление его здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств.

Режим дня. Питание – понятие о калорийности и усвояемости пищи, режим питания. Назначение и роль белков, углеводов и жиров, минеральных солей и витаминов. Суточная потребность белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и соревнований. Массаж и самомассаж. Травмы и их предупреждение. Контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене: 1. гигиена жилищ и места занятий; 2. гигиена одежды, обуви; 3. закаливание и др.

7. Научно-исследовательская работа по плаванию

Роль науки в развитии плавания. Состояние разработок научных исследований на современном этапе развития плавания. Значение научных исследований в использовании их в практике работы тренеров.

8. Место проведения занятий, спортивная форма, оборудование и инвентарь для занятий плаванием

Создание правильного представления о помещениях для занятий плаванием, к требованиям, предъявляемым к месту занятий, оформлению мест занятий, ремонту инвентаря и его хранению.

Понятие о спортивной форме, оборудованию и инвентаре используемых во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. Спортивный отбор в плавании

Постановка проблемы и теоретические основы отбора. Принципы и критерии отбора. Классификация и эффективность отбора. Прогнозирование на основе стабильности показателей и наследственных влияний. Этапы отбора.

10. Общие представления о допингах

Допинг - это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижений, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения вреда здоровью пловца и морального ущерба обществу.

Запрещенные вещества и методы можно разделить на: 1. запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкоКОРтикостероиды; 2. запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

11. Общие основы методики обучения

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки: 1. основные задачи обучения и тренировки; 2. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки; 3. методы обучения, воспитания и тренировки; 4.

этапы и методы обучения; 5. этапы становления двигательного навыка; 6. положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка; 7. последовательность обучения.

Урок как основная форма организации учебного процесса: 1. схема и содержание занятий (уроков) для различных групп занимающихся; 2. общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока); 3. разновидности уроков; 4. организация и проведение занятий.

Методы обучения плаванию: 1. понятие о технике способов плавания, стартов и поворотов, координационных действий и технических движений, действий и элементов; 2. создание правильного представления о технике выполнения тех или иных упражнений (без/с использованием специального инвентаря); 3. методический разбор последовательности обучения выполнения тех или иных упражнений (без/с использованием специального инвентаря); 4. методика составления конспектов урока по обучению технике основных упражнений и планов конспектов урока; 5. методика составления планов лекций, бесед, семинарских и методических занятий.

12. Средства обучения

К основным средствам обучения относятся: 1. телевизор с видеоманитофоном, видеокамера, персональный компьютер; 2. видеозаписи соревнований по плаванию различного ранга; 3. учебно-наглядные пособия (плакаты, таблицы, графики) и др.

Раздел IV

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

1. Инструкторская практика

КОР в соответствии со спецификой своей деятельности непосредственно ведет подготовку учащихся-пловцов к роли помощника тренера-преподавателя в качестве инструктора.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся-пловцы должны: 1. овладеть принятой в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений и др.; 2. овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть); 3. уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; 4. самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока

(разминки, основной и заключительной части); 5. замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися-пловцами упражнений и др.; 6. помогать учащимся-пловцам младших возрастных групп в разучивании отдельных технических упражнений; 7. проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах; 8. научиться самостоятельному ведению спортивного дневника (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях).

Для учащихся-пловцов, прошедших полный курс обучения в КОР, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту.

2. Судейская практика

Одной из задач КОР является подготовка учащихся-пловцов к организации и проведению спортивных соревнований в должности судей.

Цель судейской практики: 1. совершенствование знаний учащихся-пловцов КОР в области подготовки и проведения соревнований; 2. повышение у учащихся-пловцов КОР судейской квалификации и др.

Судейская практика учащихся-пловцов КОР осуществляется: 1. в процессе учебно-тренировочных занятий; 2. в непосредственном участии учащихся-пловцов в судействе соревнований; 3. в участии учащихся-пловцов на курсах повышения судейской квалификации.

Привитие судейских навыков у учащихся-пловцов КОР осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся-пловцов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Учащиеся-пловцы КОР должны

принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря и др. судейских должностях. Для учащихся-пловцов КОР итоговым результатом их участия в судействе соревнований является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Участие учащихся-пловцов КОР в судействе соревнований и на курсах повышения судейской квалификации осуществляется согласно допуску Федерации плавания Узбекистана на основании ходатайства КОР.

3. Участие в спортивных мероприятиях

Основные задачи участия учащихся-пловцов КОР в спортивных мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, учебно-тренировочных сборах (УТС) и др.) различного уровня и масштаба (городского, регионального, республиканского, международного): 1. проверка подготовленности и умения реализовать двигательные навыки и функциональные возможности учащихся-пловцов; 2. повышение спортивного мастерства учащихся-пловцов; 3. выполнение учащимися-пловцами соответствующих разрядных требований; 4. повышение и совершенствование учащимися-пловцами соревновательной практики и т.д.

Участие учащихся-пловцов КОР в спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с решением КОР на основании: 1. календаря спортивных мероприятий; 2. официального вызова (приглашения) учащихся-пловцов на участие в спортивных мероприятиях.

Участие учащегося-пловца КОР в соревнованиях, не соответствующих его возрастной категории, или под именем другого спортсмена, или по чужому году рождения — запрещено. При установлении факта подставки учащегося-пловца учащийся-пловец и/или команда (делегация), от которой он был заявлен, автоматически снимаются с соревнований, и к ним применяются соответствующие санкции в соответствии с правилами соревнований.

Раздел V

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

1. Общие требования

С учетом специфики деятельности КОР проведение приемно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке осуществляется среди пловцов для их зачисления соответственно в 7, 8, 9,10,11-классы КОР.

Приемно-переводные нормативы раскрывают требования к общей физической и специальной физической подготовке пловцов и утверждаются КОР по согласованию с Федерацией плавания Узбекистана.

Основные задачи приемно-переводных нормативов: 1. выявление подготовленности пловцов; 2. способствование стимулу повышения пловцами своего спортивного мастерства и др.

Прием приемно-переводных нормативов осуществляется приемной комиссией, состоящей из тренеров-преподавателей КОР и ведущих специалистов плавания, рекомендованных Федерацией плавания Узбекистана.

Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (в 7-й класс):

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Мальчики 13-14 лет</i>	<i>Девочки 13-14 лет</i>
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег 30 м (сек.)	3.5 – 4.7	5.6 – 5.2
Бег 1000 м (мин.сек.)	3.50 – 4.10	4.10 – 4.50
Прыжок в длину с места (см)	205 – 185	180 – 170
Наклон вперед, стоя на возвышении (см)	15 – 5	15 – 5
Подтягивание (кол.)	16 – 12	12 – 8
<i>Техническая подготовка</i>		
Плавание 200 м (комплексное)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
50 м способом: кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй (сек)	Согласно таблице испытательных нормативов	
Плавание 800 м (способ в/с)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

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

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Годы</i>		
	<i>7-й класс</i>	<i>8-й класс</i>	<i>9-й класс</i>
<i>Общая физическая подготовка</i>			
Прыжок в длину с места; см	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	7,5	9	10
Челночный бег 3 x 10 м; (сек.)	8,8	8,5	8,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	5-15	5-15	5-15
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	45	40	35

<i>Технико-тактическая подготовка</i>			
Длина скольжения; м	9	10	11
Время скольжения 9 м; (сек.)	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
<i>Спортивные результаты</i>			
Плавание 200 м (комплексное)	2.42,0	2.30,0	2.25,0
800 кролем на груди, разряд	12.47,0	11.00,0	10.13,0

Примечание: норматив считается выполненным при улучшении показателей.

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

Контрольные упражнения	Годы		
	<i>7-й класс</i>	<i>8-й класс</i>	<i>9-й класс</i>
<i>Общая физическая подготовка</i>			
Прыжок в длину с места; см	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,8	6	7
Челночный бег 3 x 10 м; (сек.)	9,6	9,4	9,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	26	28
Наклон вперед, стоя на возвышении	5-15	5-15	5-15
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	50	40	35
<i>Технико-тактическая подготовка</i>			
Длина скольжения; м	9	10	11
Время скольжения 9 м; (сек)	8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
<i>Спортивные результаты</i>			

Плавание 200 м (комплексное)	3.35,0	3.06,0	2.47,0
800 кролем на груди, разряд	14.50,0	13.50,0	12.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	III-II	II-I	I-КМС

Примечание: норматив считается выполненным при улучшении показателей.

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

Приемные нормативы для зачисления в группы спортивного совершенствования:

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й курс	2-й курс	3-й курс
<i>Общая физическая подготовка</i>			
Прыжок в длину с места; см	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	7,5	9	10
Челночный бег 3 x 10 м; (сек.)	8,8	8,5	8,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	5-15	5-15	5-15
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	45	40	40

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

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й курс	2-й курс	3-й курс
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	5-15	5-15	5-15
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	45	40	40
Спортивный разряд на избранной дистанции	I	КМС	КМС

Примечание: норматив считается выполненным при улучшении показателей.

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

Раздел VI

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

В БАССЕЙНЕ

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

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

Тренер обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера;
- подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрацию КОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера;

- 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:

- присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается;

- учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;

- ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности;

- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;

- 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.

Д.Цуцкарёв, Р.Каримов

ПЛАВАНИЕ

Подписано к печати 10.04.2021 г.
Формат 60x84 ¹/₁₆, шрифт «Peterburg»,
Офсетная бумага
Объём 8,5 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 22
Издательство «UMID DESIGN»
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»
г. Ташкент, улица Навои, 22