

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак» (МБУДО ДЮСШ «Спартак»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ «Спартак»  
Протокол № 03 от 30 декабря 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО ДЮСШ «Спартак»

Г. А. Ушаков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы: 10 лет

Год составления: 2020

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Спартак»  
160000 Вологодская область  
г. Вологда, ул. Герцена, д.16  
Тел. 53-01-75 Эл. почта: [14.02.68.65@mail.ru](mailto:14.02.68.65@mail.ru)

Разработчик программы: инструктор-методист МБУДО ДЮСШ «Спартак» Соколова Ольга Михайловна  
тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ «Спартак» Агафонов Иван Юрьевич  
Рецензенты: Директор структурного подразделения Бассейн «Динамо» Алферьева Ольга Александровна  
Зам. директора по УВР МБУДО ДЮСШ «Спартак» Скиридова Татьяна Вячеславовна

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Пояснительная записка	2-9
1. Учебный план	9-12
1.1. Календарный учебный график	12-14
1.2. План учебного процесса	15-16
1.3. Расписание учебных занятий	17-18
2. Планирование тренировочного процесса	19-25
3. Методика и содержание работы по предметным областям	25
3.1. Обязательные предметные области	25
Теоретические основы физической культуры и спорта	25-29
Общая физическая подготовка	29-32
Общая и специальная физическая подготовка	33-48
Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	48-69
Основы профессионального самоопределения	69-70
3.2. Вариативные предметные области	70
Различные виды спорта и подвижные игры	70-79
Специальные навыки	79
Диспансеризация обучающихся	79-81
Спортивное и специальное оборудование	81-84
Судейская подготовка	84-85
3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей	85-86
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	87-88
4. План воспитательной и профориентационной работы	88-91
4.1. Профессиональная ориентация обучающихся	91-92
4.2. Самостоятельная работа	93
4.3. Физкультурные и спортивные мероприятия	93
5. Система контроля	94-99
6. Перечень информационного обеспечения	100-101

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах. Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию (далее - Программа) составлена в соответствии с Конституцией РФ; Конвенцией о правах ребенка; Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», регистрационный №53679; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; требованиями к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающими безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;

Направленность программы - физкультурно - спортивная. Уровень образовательной Программы - базовый и углубленный уровни сложности.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по плаванию, освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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

Характеристика вида спорта:

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек - Нила, Тигра и Евфрата, Хуанхе и Янцзы, Инда и Ганга - зародилась человеческая цивилизация. Культ воды существовал практически у всех народов с самых древних времен. Огромное значение воды в жизни людей требовало приспособления к этой необычной среде. Ведь, впервые попав в воду, человек тонет. Поэтому плавание - жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Умение плавать порой становилось решающим во время войн - особенно во время морских сражений. История развития техники спортивного плавания показывает, что в рамках существующих правил соревнований постоянно возникали новые, более скоростные способы. В 1788 г. на первых официальных соревнованиях по плаванию в Англии пловцы применяли только способы брасс и на боку - без выноса рук из воды. Брасс - самый "старый" способ плавания: первые рекордные достижения, как на коротких, так и на длинных дистанциях были показаны именно этим способом. Конкуренцию брассу составил способ на боку после того, как англичане заимствовали у жителей Индии техническую деталь при плавании этим способом - пронос одной руки над водой. Его назвали "оверарм" ("удар через руку" или "удар одной рукой сверху"), поскольку в то время, когда одна рука выполняла гребок, другая двигалась над водой, а ноги при этом совершали движение "ножницами". В 1873 г. появился новый способ плавания, завезенный в Англию из Южной Америки Д.А. Тредженом и названный его именем. В способе "трэджен" (у нас этот способ называют "саженки") пловец лежит на груди, держа голову над водой; руки попеременно выполняют гребки и выносятся вперед над поверхностью воды. В 1905-1908 гг. при плавании способом "трэджен" стали применять более эффективное скрестное движение ногами - "ножницы". Наибольших успехов в этом способе достиг Х. Тейлор - победитель Олимпийских игр 1908 г. и чемпион мира 1906-1908 гг. Начало XX в. совпало с появлением нового, самого скоростного способа плавания - кроля. Первым, кто продемонстрировал этот способ на соревнованиях, был А. Викхем, родившийся на Соломоновых островах и научившийся этому способу у местных жителей. Уже в 1898 г. Викхем плавал почти современным шестиударным кролем, но так как к концу дистанции он выдыхался, то его техника не пользовалась популярностью. Дальнейшее совершенствование техники плавания во многом продолжил победитель Олимпиад 1912 и 1920 гг. на дистанции 100 м вольным стилем, уроженец Гавайских островов Дуг Каханамоку, многократно улучшавший мировой рекорд и впервые вплотную приблизившийся к заветному минутному

рубежу (1.00,4). Неоспоримые преимущества шестиударного кроля были подтверждены в 1922-1940 гг. рекордными достижениями американского пловца, пятикратного олимпийского чемпиона Джонни Вейсмюллера, широко известного как исполнителя главной роли в популярнейших фильмах о приключениях Тарзана. Вейсмюллер более 50 раз улучшал мировые рекорды, первым преодолел минутный рубеж на стометровке и довел технику плавания кролем до совершенства. Уже тогда, более 60 лет назад, его техника практически не отличалась от стиля современных олимпийцев. Американцам принадлежит приоритет и в освоении техники плавания кролем на спине. На Играх 1912 г. Гарри Хебнер впервые применил "перевернутый кроль" с поочередными движениями руками и "порхающими" ударами ногами и значительно опередил соперников, которые плыли брассом на спине. В 30-е годы современную технику кролем на спине продемонстрировал другой американец - олимпийский чемпион 1936 г. Адольф Кифер. Этот пловец первым выполнил поворот сальто, что обеспечило ему на Играх в Берлине явное преимущество перед соперниками. Рекорд Кифера в плавании на спине на дистанции 100 м, установленный в 1936 г., продержался в таблице мировых достижений 12 лет. Плавание брассом известно с древнейших времен: его техника впервые была описана еще в 1538 г. в упомянутой ранее книге датчанина Н. Винмана. Возможно, человек заимствовал этот способ у лягушки, поскольку техника брасса очень напоминает ее движения. Долгие годы он и был известен как "плавание по-лягушачьи", и лишь в XX в. французское слово "brasse" (производное от глагола "разводить руками") дало новое название старому способу. За время существования брасса в его технике произошли существенные изменения, которые отражают непрерывный поиск новых ее вариантов, позволяющих увеличить скорость плавания. Эти изменения в технике плавания брассом объяснялись недостаточно четким описанием в правилах соревнований допустимых движений при плавании этим способом. На Олимпиаде 1928 г. И. Индельфонсо показал высокий результат в плавании брассом, применив гребок руками до бедер, а в 1954 г. М. Петрусевич установил рекорд мира, проплыв часть дистанции под водой. Так возник "ныряющий брасс", при плавании которым в дальнейшем стали применять гребок руками до бедер. Этот способ можно считать более скоростным вариантом техники плавания брассом, хотя в связи с изменением правил соревнований в 1957 г. его применение в спортивном плавании было запрещено. В середине 30-х годов прошлого столетия некоторые спортсмены, стремясь увеличить скорость, стали проносить руки над водой, так родился баттерфляй (от англ., "butterfly" - бабочка) - способ, названный так из-за сходства движений человека и крыльев бабочки. 22 февраля 1935 г. американец Джимми Хиггинс впервые преодолел на официальных соревнованиях дистанцию 100 м этим стилем, установив при этом мировой рекорд (1.10,8) в плавании брассом. Осенью того же года черноморский матрос С. Бойченко проплыл стометровку за 1.08,0. Дальнейшее совершенствование техники плавания этим способом связано с именами выдающихся советских пловцов - Семена Бойченко и Леонида Мешкова. Лишь через пять лет после того, как на Играх 1948 г. спортсмен, применивший в финальном заплыве на 200 м брассом его классический вариант, финишировал последним, ФИНА официально разделила брасс и баттерфляй, предоставив каждому способу самостоятельное место в олимпийской программе. Именно с брассом связаны первые олимпийские успехи советских пловцов - олимпийских чемпионки Галины Прозуменщиковой и Марины Кошевой. В эти же годы появилась новая скоростная разновидность техники плавания баттерфляем - дельфин: вместо движений ногами брассом выполнялись волнообразные движения всем телом и ногами. Впервые этот способ (и рекордную для баттерфляя скорость) продемонстрировал в 1935 г. американец Д. Зиг. В 1953 г. венгерский пловец Д. Тумпек установил мировой рекорд, впервые применив технику плавания дельфином. С тех пор спортсмены, стартующие в плавании баттерфляем, применяют его скоростную разновидность.

Спортивное плавание - олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров);

- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

- эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

- комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Плавание» на всех уровнях сложности.

Программа предусматривает два уровня сложности:

- базовый уровень - до 6 лет обучения;
- углубленный уровень - до 4 лет.

Срок обучения по программе - 10 лет. Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Обучающиеся имеют право заниматься в ДЮСШ до достижения 18-ти летнего возраста. Минимальный возраст для зачисления на обучение - 7 лет. На обучение по Программе принимаются мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием, сдавшие тестовые упражнения по контрольным нормативам, предусмотренным программой. Минимальное количество обучающихся в группах по уровням сложности:

- базовый уровень (1- 6 года обучения) - 15 человек;
- углубленный уровень (1- 4 года обучения) - 10 человек.

Требования к условиям реализации и срокам обучения по программе.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Объем программы по предметным областям:

- Базовый уровень сложности (БУС):

- первый год обучения - 276 учебных час. (6 часов в неделю)
- второй год обучения - 276 учебных час. (6 часов в неделю)
- третий год обучения - 368 учебных час. (8 часов в неделю)
- четвертый год обучения - 368 учебных час. (8 часов в неделю)
- пятый год обучения - 460 учебных час. (10 часов в неделю)
- шестой год обучения - 460 учебных час. (10 часов в неделю)
- Углубленный уровень сложности (УУС):
- первый год обучения - 552 учебных час. (12 часов в неделю)
- второй год обучения - 552 учебных час. (12 часов в неделю)
- третий год обучения - 644 учебных час. (14 часов в неделю)
- четвертый год обучения - 644 учебных час. (14 часов в неделю)

*Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:*

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

- знание истории развития плавания;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям

физической культурой и спортом.

Углубленный уровень

- знание истории развития плавания;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на обучающихся занятий плаванием;
- знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;

- формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по плаванию;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий плаванием.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;

- овладение основами техники плавания на уровне третьего, второго, первого юношеских спортивных разрядов и третьего спортивного разряда;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в плавании;

- знание требований техники безопасности при занятиях плаванием;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства соревнований по плаванию;

Углубленный уровень:

- обучение и совершенствование техники и тактики в плавании, овладение основами техники плавания на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию;
- формирование мотивации к занятиям плаванием;
- знание официальных правил соревнований и правил судейства по плаванию;
- опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### «Основы профессионального самоопределения»

##### Углубленный уровень:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

##### Вариативные предметные области:

#### «Различные виды спорта и подвижные игры»

##### Базовый и углубленный уровень:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами плавания и подвижных игр;
- умение развивать физические качества, необходимые для занятий плаванием средствами других видами спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### «Специальные навыки»

##### Базовый и углубленный уровень:

- умение проплывать различными способами плавания, сохраняя согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для изучаемого способа плавания;
- умение напрягать мышцы одной руки и расслаблять мышцы другой; умение фиксировать положение плоской кисти при различных движениях рук; способность дальнейшему овладению и закреплению водно-опорных движений и функции специфического дыхания в воде,
- умение выполнять старты и повороты различными способами плавания.
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

«Спортивное и специальное оборудование бассейна»

Базовый и углубленный уровень:

- умение выполнять комплексы и задания с использованием специальных приспособлений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в плавании;

- умение выполнять стартовые прыжки с использованием специального оборудования бассейна;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по плаванию.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих содержание тренировочного процесса по плаванию в ДЮСШ, рассчитанный на 10 лет. В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных пловцов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учётом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе спортсменов высокого класса.

Учебный год в учреждении начинается с 1 января.

Индивидуальный отбор поступающих с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения данной программы, проводится в форме тестирования по нормативам общей и специальной физической подготовки (смотри таблицу № 15). Отбор осуществляется ежегодно в учебные группы не позднее 15 февраля текущего года. Прием нормативов каждого поступающего оформляется протоколом, который хранится в личном деле поступающего в ДЮСШ.

В конце учебного года (в декабре) проводится промежуточная аттестация обучающихся. Формой аттестации является тестирование по выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке и собеседование (или тестирование) по предметной области «теория и методика физической культуры и спорта». На основании промежуточной аттестации производится перевод обучающихся на следующий год обучения. Для тестирования пловцов по уровням и годам обучения используются контрольно-тестовые упражнения по обязательным и вариативным предметным областям из федеральных стандартов спортивной подготовки по плаванию. Итоговая аттестация показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и проводится в конце последнего года обучения на базовом и углубленном уровнях. Более подробно о проведении аттестации обучающихся в разделе «Система контроля и зачетные требования» данной программы.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий, утверждается ежегодно приказом директора учреждения.

#### Наполняемость групп.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов программы. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне сложности 1,2,3,4 года - 2 часов;
- на базовом уровне сложности 5 и 6 года - 2 - 3 часов;
- на углубленном уровне сложности 1,2,3,4 года - 2 - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся представлена в таблице № 1.

**Наполняемость групп по годам обучения и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся.**

Год подгот овки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Спортивный разряд	Требования для перевода на следующий год обучения (на конец учебного года)
<b>Базовый уровень сложности (БУС)</b>					
1 год	7	15	6	III юн	1. Состояние здоровья, динамика физического развития и функциональной подготовленности по годам обучения. 2. Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3. Освоение теоретического раздела программы. 4. Освоение элементов базовой технической подготовки. 5. Освоение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.
2 год	8	15	6	III юн - II юн	
3 год	9	15	8	II юн - I юн	
4 год	9-10	15	8	I юн - III	
5 год	10-11	15	10	III - II	
6 год	11-12	15	10	II	
<b>Углубленный уровень сложности (УУС)</b>					
1 год	12-13	10	12	II	1. Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2. Освоение теоретического раздела программы. 3. Освоение объема тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. 4. Освоение элементов технической подготовки 6. Способность к проявлению волевых качеств и уровень мотивации к достижениям и высшим достижениям.
2 год	13-14	10	12	II - I	
3 год	14-15	5	14	I	
4 год	15-16	5	14	I - КМС	

Формы тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельная работа; тренировочные сборы; участие в соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период может обеспечиваться Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», следующим образом:

- в спортивно - оздоровительном лагере;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательной организацией;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

На тренировочных сборах в спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта (футбол, настольный теннис, гимнастика, легкая атлетика, гребной спорт, велосипед и др.) Также не прекращаются, занятия по плаванию. Учебно-тренировочные сборы имеют продолжительность от 14 дней до 21 дня и должны заканчиваться как минимум за 1 неделю до основных соревнований.

#### Соотношение объемов тренировочного процесса.

Распределение часов по разделам учебного плана осуществляется Организацией в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам

#### 1.1. Календарный учебный график

Условные обозначения: Т- теоретические занятия, П - практические занятия, С - самостоятельная работа, Э - промежуточная аттестация, И - итоговая аттестация, = - каникулы. Календарный учебный график представлен в таблице № Календарный учебный график (примерный) смотри в таблице № 2.

Таблица № 2

**Календарный учебный график 2021 учебного года для базового уровня сложности (примерный)**





## 1.2. План учебного процесса (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год 6час/ нед	2-й год 6час/ нед	3-й год 8час/ нед	4-й год 8час/ нед	5-й год 10час/ нед	6-й год 10час/ нед
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2208</b>						<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1498</b>						<b>180</b>	<b>192</b>	<b>248</b>	<b>265</b>	<b>304</b>	<b>309</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	230						27	27	35	49	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	616						80	82	103	106	120	125
1.3.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	652						73	83	110	110	138	138
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>710</b>						<b>96</b>	<b>84</b>	<b>120</b>	<b>103</b>	<b>156</b>	<b>151</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	159						27	29	36	19	25	23
2.2.	Специальные навыки	334						28	27	47	48	92	92
2.3.	Спортивное и специальное оборудование бассейна	217						41	28	37	36	39	36
	<b>В том числе</b>												
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>230</b>		230				<b>27</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1864</b>			1864			<b>233</b>	<b>233</b>	<b>315</b>	<b>301</b>	<b>392</b>	<b>390</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1772						223	217	295	277	360	350
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	100					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>14</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	10				10		2	2	2	2	2	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4						4

1.2. План учебного процесса (углубленный уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год 12час/ нед	2-й год 12час/ нед	3-й год 14час/ нед	4-й год 14час/ нед
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2392</b>						<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1658</b>						<b>384</b>	<b>382</b>	<b>446</b>	<b>446</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	238						55	55	64	64
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	358						82	78	103	95
1.3.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	715						165	163	190	197
1.4.	Основы профессионального самоопределения	347						82	86	89	90
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>734</b>						<b>168</b>	<b>170</b>	<b>198</b>	<b>198</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	124						29	28	37	30
2.2.	Специальные навыки	300						68	71	80	81
2.3.	Спортивное и специальное оборудование бассейна	112						29	28	28	27
2.4.	Судейская подготовка	198						42	43	53	60
	<b>В том числе</b>										
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>238</b>		238				<b>55</b>	<b>55</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2052</b>			2052			<b>475</b>	<b>473</b>	<b>554</b>	<b>550</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1880						435	431	510	504
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	172						40	42	44	46
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>92</b>	92					<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>10</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	6				6		2	2	2	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4				4

## Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю и продолжительность	3 зан* 2 часа	4 зан* 2 часа	5 зан* 2 часа	3 зан* 2 часа + 2 зан* 3 часа	4 зан* 2 часа + 2 зан* 3 часа
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	184	230	230	276

## 1.3. Расписание учебных занятий.

Расписание учебных занятий составляется на учебный год - с января по декабрь и утверждается директором МБУДО ДЮСШ «Спартак». Изменения в расписание утверждаются приказом директора.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, дни недели, наименование предметной области, время проведения (начало/окончание), место проведения занятия. Расписание тренировочных занятий смотри Табл №5.

Расписание учебных занятий муниципального учебного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Спартак» на 2021 учебный год.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО ДЮСШ "Спартак"

Г.А.Ушаков

30 декабря 2020 года

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Педагогический работник
УУС-2	ПН,ВТ,СР,ЧТ,ПТ СБ	плавание	08.00-09.30 15.30-17.00	ул. Предтеченская,57 а бассейн «Динамо»	Секушин Ю.В.
УУС-1	ПН,СР,ПТ ВТ,ЧТ	плавание	16.15-17.45 15.30-17.45	ул. Предтеченская,57 а бассейн «Динамо»	Секушин Ю.В.
БУС-1	ПН,СР,ПТ	плавание	14.00-15.30	ул. Предтеченская,57 а бассейн «Динамо»	Харин С.А.
БУС-2	ПН,ПТ ВТ,ЧТ	плавание	15.30-16.15 14.00-15.30	ул. Предтеченская,57 а бассейн «Динамо»	Харин С.А.
БУС-3	ПН,СР,ПТ ВТ,ЧТ	плавание	08.00-09.30 08.00-08.45	ул. Предтеченская,57 а бассейн «Динамо»	Харин С.А.
БУС-6	ПН,ПТ ВТ,СР,ЧТ,СБ	плавание	16.15-17.00 15.30-17.00	ул. Предтеченская,57 а бассейн «Динамо»	Харин С.А.
УУС-2	ПН,ВТ,СР,ЧТ,ПТ,ВС	плавание	15.30-17.00	ул. Предтеченская,57 а бассейн «Динамо»	Агафонов И.Ю.
БУС-4	ПН,ВТ,ЧТ,ПТ	плавание	08.00-09.30	ул. Предтеченская,57 а бассейн «Динамо»	Агафонов И.Ю.

## 2. Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в организации, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы).

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать самостоятельную работу лиц; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Выбор варианта планирования зависит от стажа спортсмена, некоторых его индивидуальных особенностей, в частности от уровня развития основных физических качеств и от способности более или менее продолжительно сохранять спортивную форму, а также от календаря соревнований.

### ***Годичный цикл состоит из периодов:***

- подготовительный период (планомерная подготовка спортсмена);
- соревновательный период (участие в соревнованиях);
- переходный период.

Оптимальная продолжительность тренировочного цикла равна 1-му календарному году, подготовительный период - до 6-7 месяцев; соревновательный - до 3,5 месяца, и переходного периода - 1,5-2 месяца, т. е. планирование круглогодичной тренировки в этом случае будет одноцикловым.

### ***Подготовительный период.***

Задачи подготовительного периода:

- достижение высокого уровня всесторонней физической подготовленности и развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);

- повышение разносторонней плавательной подготовленности, совершенствование техники плавания, стартов и поворотов, постепенная подготовка организма к предстоящим нагрузкам.

В тренировках по плаванию рекомендуется:

- проплывание средних и длинных дистанций основным способом;
- плавание дополнительными способами коротких и средних дистанций;
- плавание различных дистанций с помощью одних ног и одних рук;
- изучение и совершенствование современной техники стартов и поворотов.
- проплывание коротких, средних и длинных дистанций основным способом с заданной скоростью - от умеренной до средней и выше;
- многократное проплывание коротких, средних отрезков дистанций с постепенным увеличением скорости плавания для развития общей и специальной выносливости и совершенствование техники плавания на повышенной скорости, применяя различные методы тренировки;
- плавание одними ногами или одними руками коротких и средних дистанций с различной скоростью для развития силы, быстроты и общей выносливости.

Общий объём плавания может достигать в каждом занятии 2500-6500 м и более (в зависимости от уровня сложности). Общий объём плавания на повышенной скорости, от средней и выше средней следует постепенно увеличивать до 25-30 % к общей нагрузке. Плавание основным способом должно занимать не менее 65-70 % по отношению к общему объёму, плавание дополнительными способами до - 30-35 %. Нагрузка по плаванию должна постепенно возрастать как по объёму проплываемой дистанции, так и по интенсивности.

В подготовительный период должно быть уделено достаточное внимание развитию и воспитанию общей и специальной выносливости средствами ОФП и самого плавания. Основным средством для развития и овладения специальной выносливостью в плавании является многократное проплывание различных отрезков и дистанций на повышенной скорости. Однако эта скорость не должна быть чрезмерной.

### ***Соревновательный период.***

Является наиболее ответственной частью годового цикла, подводящим спортсменов к участию в основных соревнованиях сезона (это вторая половина периода). Организм спортсменов должен быть подготовленным, чтобы без ущерба для здоровья переносить большие и максимальные нагрузки. Однако такие нагрузки должны применяться не сразу, а постепенно, нарастая из года в год.

В соревновательном периоде решаются наиболее важные задачи тренировки:

- достижение оптимально наивысшего уровня физической, технической, волевой и тактической подготовки обучающихся;
- достижение устойчивой спортивной формы обучающихся в условиях соревнований;

- повышение уровня максимально возможной скорости прохождения дистанции или дистанций на соревнованиях.

Соревновательный период можно разделить на 2 подэтапа.

1-й подэтап. На этом этапе особенное внимание уделяют развитию максимальной скорости и специальной выносливости применительно к основной дистанции. Одновременно повышают работоспособность организма и подготавливают спортсменов к ответственным соревнованиям. По общей плавательной подготовке рекомендуется применять те же средства, что на 2-м этапе подготовительного периода, но увеличивая объём и повышая скорость плавания.

По специальной плавательной подготовке рекомендуется:

- проплывание различных дистанций с равномерной скоростью от средней до максимальной, заканчивая дистанции хорошим финишем;
- интервальное проплывание отрезков дистанции;
- контрольные прикидки на основную дистанцию, а также на отдельные её части;
- проплывание средних и длинных дистанций с переменной скоростью, в различных сочетаниях;
- повторное проплывание дистанций на повышенной скорости до максимальной;
- проплывание с помощью одних ног или рук коротких дистанций с заданной скоростью, используя различные методы тренировки (переменный, повторный);
- совершенствование техники стартов с поворотом на повышенной скорости.

Плавание основным способом, как правило, должно составлять не менее 70-75 % от общего объёма, а дополнительными не более 25-30 %. Скорость плавания необходимо постепенно увеличивать. Сумма отрезков и дистанций, проплываемых на повышенной скорости, должна быть увеличена и составлять 30-40 % от общего объёма нагрузки. Для повышения специальной выносливости в соревновательном периоде рекомендуется применять многократное проплывание различных отрезков и дистанций, в том числе и основной, с околопредельной (а иногда и максимальной) скоростью.

2-й подэтап. Является самым важным в круглогодичной тренировке обучающихся - здесь проводятся наиболее ответственные соревнования сезона. Основными задачами является развитие максимально возможной скорости плавания, а также овладение специальной выносливостью с учётом способа и дистанции, на которой специализируется обучающийся.

Средства плавательной подготовки 2-го этапа те же, что и в предыдущем этапе. Однако общий объём плавания должен быть уменьшен, но интенсивность тренировочных занятий увеличена на 20-25 % за счёт повышения суммарного объёма скоростных упражнений. На этом этапе рекомендуется до 40-50 % общего объёма нагрузки.

Для совершенствования специальной выносливости на основной дистанции в соревновательном периоде важное значение имеет величина абсолютной скорости плавания для данного обучающегося. Поэтому каждый обучающийся должен по возможности повысить уровень своей абсолютной скорости плавания. Основным средством повышения абсолютной скорости является многократное плавание с произвольным отдыхом коротких отрезков 4-8 и более раз по 25 м и 4-6 и более раз по 50 м с около предельной и максимальной скоростью для данного пловца. При этом очень важно добиваться, чтобы

обучающийся овладел оптимальными вариантами техники основных способов плавания. В соревновательном периоде перед обучающимися ставится задача показать высокие результаты в основных соревнованиях сезона. Поэтому следует тщательно планировать степень нагрузки с тем, чтобы обучающиеся к моменту наиболее ответственных соревнований могли проявить наивысшую работоспособность и показать высокий результат. Надо знать, что большие нагрузки (и особенно максимальные) должны чередоваться с более умеренными, которые служат поддержанию достигнутого уровня тренированности.

В специальном (втором) подэтапе решаются следующие задачи:

- овладение на высокой скорости наиболее рациональной техникой плавания;
- достижение наилучшей работоспособности организма;
- овладение высоким, равномерной скоростью на дистанции, в которой пловец предполагает участвовать в соревнованиях;
- достижение оптимального уровня спортивной формы и ее удержание;
- овладение тактическими навыками проплыwania дистанции;
- воспитание высоких волевых качеств для успешного выступления в соревнованиях.

Для второго подэтапа соревновательного периода характерно дальнейшее снижение общего объёма нагрузки (примерно на 20-30 %) при увеличении её интенсивности. Удельный вес скоростных упражнений может быть доведен до 60-65 % и более от общего объёма плавания. На занятиях специального этапа рекомендуется плавать преимущественно основным способом (примерно 85-90 %). При этом плавание дополнительными способами применяются только в разминке и между основными упражнениями как активный отдых. На этом этапе полезно планировать проплавание на повышенной скорости, как основных дистанций, так и близких к ним.

В большинстве случаев последние 3-4 дня перед состязаниями значительно снижают общую нагрузку, а некоторые пловцы предпочитают 2-3 дня активного отдыха. Большое значение в занятиях обучающихся в соревновательном периоде приобретает тактическая подготовка. Хорошо продуманная и правильно примененная тактика подчас определяет успешное выступление в соревнованиях, особенно с равными или более сильными пловцами. Например, на базовом уровне подготовки юным пловцам рекомендуется строить тренировку с тактическими задачами в виде игры.

### ***Переходный период.***

Его назначение состоит, прежде всего, в том, чтобы посредством активного отдыха исключить возможность перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренировку», создать условия для подтягивания отстающих адаптационных перестроек, не допустив тем самым чрезмерного разрыва между гетерохромными адаптациями, и обеспечить предпосылки для использования повышенных нагрузок в следующем цикле тренировочных занятий. Переходный период имеет ещё и большое психологическое значение. Именно поэтому во многих видах спорта переходному периоду уделяется особое внимание, обучающиеся во время своего отдыха, как правило, занимаются теми видами спорта, которые не свойственны в их подготовке. Грамотное построение тренировок в переходном периоде, а также планирование средств помогает активно

отдохнуть и восстановить силы перед предстоящим плавательным сезоном. Данный период, на наш взгляд, решает так называемые «предстартовые задачи будущего годичного цикла».

Основные задачи переходного периода:

- дать пловцам активный отдых после напряженной работы в сезоне;
- поддержать высокий уровень физической подготовки;
- снять психологическое напряжение тренировок и соревнований;
- при необходимости провести профилактическое лечение.

Сказанное выше не означает, что надо полностью исключить упражнения в воде или какие-то циклические виды спорта. В этом периоде рекомендуется произвольное плавание, различные игры и развлечения в воде. Одновременно планируется занятия другими видами физических упражнений с пониженной нагрузкой (спортивные игры, гребля и др.) Переходный период длится 1-1,5 месяца. В течение переходного периода нельзя допускать, чтобы пловцы полностью бездействовали, и поэтому на этот срок также следует планировать определенный объем физической работы.

Одно и двухцикловое построение тренировочного процесса. Как уже говорилось выше, внутри годичных, полугодичных, а иногда и более коротких макроциклов принято различать подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В соревновательной спортивной практике наиболее распространено планирование с одним циклом (одноцикловое) и двумя циклами (сдвоенный цикл).

При одноцикловом планировании тренировочный сезон (обычно 10-11 месяцев) делится на следующие периоды:

- подготовительный (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март);
- соревновательный (апрель, май, июнь, июль, август);
- переходный (сентябрь).

При сдвоенном цикле в каждом макроцикле есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Следовательно, годовой цикл делится на 2 макроцикла:

1-й макроцикл

- подготовительный период (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль);
- соревновательный период (март, апрель);
- переходный (май).

2-й макроцикл

- подготовительный период (май, июнь, июль);
- соревновательный период (август, сентябрь);
- переходный период (сентябрь).

Каждый макроцикл в свою очередь делится на мезоциклы (в которых решаются задачи, схожие с соответствующим этапом годичного или полугодичного макроцикла со своими специфическими особенностями) и микроциклы.

Микроцикл состоит из совокупности тренировочных занятий и периодов отдыха между ними, периодически повторяющихся во времени. Как правило, продолжительность микроцикла составляет одну неделю. Однако его продолжительность и количество самих микроциклов зависит от периода подготовки, поставленных задач, условий проведения тренировочного сбора и др. Микроцикл является основной структурной единицей при планировании тренировок на более или менее продолжительное время.

Примерный макроцикл должен состоять из мезоциклов следующей направленности:

- Втягивающий мезоцикл - 2-4 недели;
- Аэробный мезоцикл - 2-3 недели;
- Компенсаторный-тестовый микроцикл - 4 - 7 дней;
- Аэробный-силовой мезоцикл - 2-3 недели;
- Компенсаторно-тестовый микроцикл - 4-7 дней;
- Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции) - 2-3 дня;
- Соревновательный мезоцикл - 3 недели и более;

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

### ***Участие в соревнованиях.***

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях представлено в таблице № 6.

Виды соревнований	Этапы подготовки									
	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4
Спортивный разряд	Ш юн	Ш юн - П юн	П юн - I юн	I юн - Ш	Ш - П	П	П	П - I	I	I - КМС
Контрольные	2-3	3-6	3-6	6-8	6-8	9-10	9-10	9-10	9-10	9-10
Отборочные	-	2-3	2-3	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6	5-7	5-7
Основные	-	-	-	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5
Всего:	2-3	5-9	5-9	12-16	12-16	17-20	17-20	18-20	18-22	18-22

### 3. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Образовательная Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы. Уровни образовательной программы предусматривают изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей.

#### 3.1. Обязательные предметные области

##### Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

- История развития плавания,
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе,
- Основы законодательства в области физической культуры и спорта,
- Знания, умения и навыки гигиены,
- Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни,
- Основы здорового питания,
- Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

- История развития плавания,
- Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,
- Этические вопросы спорта,
- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил,
- Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, условия выполнения этих норм и требований,
- Возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающихся занимающихся плаванием,
- Основы спортивного питания.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях плавания, её истории и предназначении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история плавания, методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Некоторые темы неоднократно повторяются, например меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и т.д.

### Теоретический материал

#### История развития плавания

- характеристика различных видов плавания, место и значение в системе физического воспитания.
- исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- история развития избранного вида спорта;
- развитие вида спорта в России;
- особенности развития вида спорта в регионе.

#### Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

- понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;
- физическая культура, как составная часть общей культуры;
- значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;
- роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

#### Основы законодательства в области физической культуры и спорта

- правила соревнований по плаванию; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

#### Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

- понятие о гигиене;
- личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для обучающегося;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- режим дня во время соревнований;

- профилактика вредных привычек;
- закаливание организма;
- понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);

- временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- вред курения и употребление спиртных напитков;
- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

#### Основы здорового и спортивного питания

- питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

#### Строение и функции организма

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;
- основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
- органы пищеварения, обмен веществ;
- ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;
- понятие физических способностей;
- понятие силовые способности;
- понятие скоростно-силовые способности;
- понятие гибкость, ловкость, выносливость;
- совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ,
- спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма,
- анатомо- физиологическая характеристика избранного вида спорта.

#### Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

- спортивное оборудование и инвентарь для плавания;
- правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;
- гигиенические требования к одежде обучающихся;
- особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

#### Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса;

- значение и содержание врачебного контроля при занятиях плаванием;
- понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- меры предупреждения переутомления;
- самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- первая доврачебная помощь при травмах;
- способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- кровотечение и их виды;
- вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

#### Этические вопросы спорта

- понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;
- взаимоотношения участников спортивных процессов;
- нравственное воспитание в спорте.

#### Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в плавании, условия выполнения норм и требования

- спортивные разряды и спортивные звания;
- классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- понятие Единой всероссийской спортивной классификации;
- требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

#### Предметная область «Общая физическая подготовка»

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

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип - пловца-атлета.

*К основным средствам общей физической подготовки относятся:*

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу-приседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

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 проявления гибкости. Выделяют три вида подвижности в суставах: а) свободную; б) активную; в) 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 бросе 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.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

#### Развитие координационных способностей (Ловкости).

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Упражнения для развития ловкости: используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

*Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня первого года обучения:*

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

*Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня второго года обучения:*

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

*Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня третьего года обучения:*

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

*Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня четвертого года обучения:*

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

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

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип обучающегося - пловца-атлета. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу-приседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); Ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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

Координационные способности.

Виды координационных способностей, существенно влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности пловца и их структура определяют методику совершенствования данного качества.

Основной особенностью упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, является их сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. При определении средств повышения координационных способностей следует помнить, что их совершенствование связано с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и выбором путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия. Все это обуславливает необходимость применения при развитии координационных способностей большого количества разнообразных упражнений и методических приемов.

Относительно ограниченный и стандартный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития координационных способностей преимущественно за счет выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Поэтому в подготовке пловцов широко используются сложные в координационном отношении спортивные игры (водное поло, баскетбол, гандбол и др.) и упражнения обще - подготовительного характера (бег, ходьба на лыжах по сильнопересеченной местности, элементы горнолыжного и воднолыжного спорта).

Применяются также различные гимнастические упражнения, элементы акробатики. Однако эти упражнения создают лишь основу для проявления координационных способностей при выполнении специально - подготовительных упражнений. Их реализация в специфических условиях плавания и дальнейшее совершенствование применительно к кругу задач, характерных для соревновательной деятельности пловцов, требует целенаправленной работы с использованием специальных методов и средств.

В связи с тем, что круг специальных средств развития координационных способностей весьма ограничен, основной направленностью методики их совершенствования по мере углубления спортивной специализации становится введение разнообразия при выполнении привычных действий, обеспечивающего возрастающие требования к координации движений.

Это достигается различными методическими приемами, в основе которых может быть введение необычных исходных положений; вариативность динамических, временных и пространственных характеристик движений; создание неожиданных ситуаций за счет изменения места занятий и условий их проведения; использование тренажерных устройств и специального оборудования для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.

Следует учитывать, что при совершенствовании координационных способностей заученные движения практически перестают оказывать тренирующее воздействие и в лучшем случае позволяют удерживать координационные способности на достигнутом уровне.

У пловцов не планируется отдельных занятий, способствующих развитию координационных способностей. Комплексы упражнений, направленных на их совершенствование, должны ежедневно и органически вписываться в программы тренировочных занятий, утреннюю зарядку.

Известно, что для пловцов высокого класса характерна большая вариативность динамических, пространственных и временных характеристик в процессе преодоления соревновательной дистанции.

Способность к выбору оптимального варианта двигательных действий в зависимости от ситуации, сложившейся в соревнованиях, и функционального состояния обучающегося в конкретный момент преодоления дистанции, позволяет ему добиться высокой и равномерной скорости.

Способность пловца к эффективному варьированию основными характеристиками движений в значительной мере обуславливается как уровнем совершенства координационных способностей, так и умением их проявлять в условиях прогрессирующего утомления при преодолении дистанции. Это определяет одно из существенных требований к методике: выполнять работу, направленную на совершенствование координационных способностей, не только в условиях устойчивого состояния, но и в состоянии скрытого или явного утомления.

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий - чувства воды, пространства, времени, темпа, ритма, развиваемых усилий, так как именно с этими способностями тесно связано умение пловца эффективно управлять своими движениями.

При развитии координационных способностей следует иметь в виду, что исключение или ограничение зрительного и слухового контроля за двигательными действиями предъявляет повышенные требования к мышечному чувству, активизирует функцию проприорецептивной чувствительности и способствует повышению эффективности управления динамическими, пространственными и временными параметрами движений.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание обучающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4-6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного

ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести.

На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

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

Развитие силы.

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

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Общая силовая подготовка.

Задачи общей силовой подготовки:

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

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса. Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);

упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Скорость.

Под быстротой понимают способность человека (обучающегося) 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 проявление, 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 волевых усилий.

Скоростные способности в значительной мере зависят от уровня технического мастерства обучающегося пловца. Это во многом качество, обусловленное 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.

Скоростно-силовая подготовка планируется на базе общей физической подготовки и практически является ее специализированным продолжением (С. М. Вайцеховский, 1986). Спортивная работоспособность пловцов обеспечивается комплексом специфических и неспецифических двигательных способностей, иерархическая совокупность которых составляет физическую подготовленность пловца (Н. Ж. Булгакова, 1996).

Скоростно-силовые способности пловца - это комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения (В.Н. Платонов, 1983; Н. Ж. Булгакова, 1996).

Тренировка скоростно-силовых способностей направлена на повышение мощности мышечного сокращения и энергетического обеспечения выполнения отягощенных движений, обычно имитирующих гребковые движения. Она способствует параллельному повышению максимальной силы и функциональных возможностей организма (Н. Ж. Булгакова, 1996).

Средства и методы развития выносливости.

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно - гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45с будет нагрузкой IV зоны.

Типовые недельные микроциклы.

Основные задачи.

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;
- дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Таблица № 7

Типовой недельный микроцикл для групп углубленного уровня первого и второго годов обучения

День недели	Упражнения	Дозировка
Понедельник	В зале: 1)разминка: упражнения к ходьбе и беге, 2)ОРУ без предметов упражнения для укрепления мышцы туловища, плечевого пояса, ног	5 мин 10 мин
	В бассейне: 1) разминка: 3 x 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду	300м
	2)12 x 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине 3)200 м н/сп	200 м 200м

	<p>4)4 x 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль</p> <p>5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание</p> <p>6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине</p> <p>7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине</p> <p>Всего за занятие - примерно 1200 м</p>	<p>200 м</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p>
Вторник	<p>В зале:</p> <p>1) разминка</p> <p>2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя</p> <p>3)упражнения с набивными мячами</p> <p>4) эстафета со скакалками</p> <p>В бассейне:</p> <p>1) разминка 3 x 100 м (кроль, н/сп, брасс)</p> <p>2)8 x 25 м, совершенствование техники дельфина</p> <p>3)4 x 50 м (25 м батт+ 25 м н/'сп), акцент на технику движений и дыхание</p> <p>4)300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание</p> <p>5)4 x 50 м н кролем</p> <p>6) эстафета по 12-15 м (батт.)</p> <p>Всего за занятие - примерно 1300 м</p>	<p>10 мин</p> <p>8 мин</p> <p>12 мин</p> <p>5 мин</p> <p>300 м</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p> <p>300 м</p> <p>200 м</p> <p>5 мин</p>
Среда	<p>В зале:</p> <p>1) разминка</p> <p>2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса</p> <p>3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания</p> <p>4) эстафета с прыжками</p> <p>В бассейне:</p> <p>1) разминка: 300 м н/сп</p> <p>2)12 x 25 м, совершенствование техники брасса</p> <p>3)200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании</p> <p>4)6 x 50 м (25 м н/сп +25 м брасс)</p> <p>5)2 x 50 м II брассом, на наименьшее количество гребков</p> <p>6)эстафета по 25 м н (с доской в руках)</p> <p>Всего за занятие - примерно 1200м</p>	<p>8 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>7 мин</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>200м</p> <p>300м</p> <p>100м</p> <p>5 мин</p>
Четверг	<p>В зале:</p>	

	<p>1) разминка в движении  2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища  3) упражнения с набивными мячами в парах  4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей  В бассейне:  1) разминка: 3 x 100 м к/пл  2) 12 x 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом  3) 150 м и сп - ПК) м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду  4) 200 м к/пл  5) учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина  Всего за занятие - 1200 м</p>	<p>8 мин  10 мин  10 мин  7 мин  300м  300м  400м  200м  5 мин</p>
Пятница	<p>В зале:  1) разминка  2) укрепление мышц туловища, развитие гибкости руки плечевого пояса  3) упражнения с набивными мячами  4) прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом  В бассейне:  1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании  2) 6 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом  3) 3 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику  4) 100 м брассом, на наименьшее количество гребков  5) 300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания  6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки  Всего за занятие - около 1200 м</p>	<p>8 мин  6 мин  8 мин  8 мин  300м  300м  225м  100м  300м  5 мин</p>
Суббота	<p>В зале:  1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения  2) соревнования в прыжках с места в длину  3) игра в мини-баскетбол  В бассейне:  1) разминка: 100 м к/пл + 100 м м/сп - 100 м брасс 1 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду  2) 8 x 25 м, совершенствование техники плавания дельфином</p>	<p>10 мин  5 мин  15 мин  400м</p>

	3)50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания 4)игра в мяч на воде Всего за занятие - 700 м	200м 50м 20 мин
--	--	-----------------------

Таблица № 8

Типовой недельный микроцикл для группы групп углубленного уровня третьего и четвертого годов обучения

День недели	Упражнения	Дозировка
Понедельник	<p>В зале:</p> <p>1) разминка (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения)</p> <p>2)одиночные и парные упражнения на гибкость</p> <p>3)упражнения с отягощениями</p> <p>4)эстафеты</p> <p>В бассейне:</p> <p>1)200м к/пл</p> <p>1) 1000 м кролем (2-я половину дистанции быстрее 1-й), на технику</p> <p>2)200 м кролем + 2 x 100 м Н батт, на технику</p> <p>3)12 x 50 м (батт II, н/сп II, кролем III), отдых 30 с</p> <p>4)200 м брасс + 3 x 100 м брасс III, на технику</p> <p>5)4 x 25 м всеми способами, V</p> <p>6)совершенствование техники выполнения поворотов</p> <p>Всего - 2800 м</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>15 мин</p> <p>200 м</p> <p>1000 м</p> <p>400 м</p> <p>600 м</p> <p>500 м</p> <p>100 м</p> <p>8 мин</p>
Вторник	<p>В зале:</p> <p>1) разминка (бег, ходьба)</p> <p>2)упражнения с набивными мячами</p> <p>3)упражнения с резиновым амортизатором</p> <p>В бассейне:</p> <p>1) разминка 3 x 200 м к/пл (в обратной последовательности способов)</p> <p>2)5 x 200 м, отдых 45 с (с улучшением II-III), на технику</p> <p>3)10 x 50 м, отдых 40 с (II-III-IV)</p> <p>4)3 x 300 м, II, на технику</p> <p>5)4 x 25 м, V со старта</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>20 мин</p> <p>600 м</p> <p>1000 м</p> <p>500 м</p> <p>900 м</p> <p>100 м</p>

	б)совершенствование техники передачи эстафеты Всего - 3100м	15 мин
Среда	В зале: 1) разминка (бег, ходьба) 2)упражнения на ловкость и гибкость 3)упражнения для укрепления мышц ног и туловища 4)прыжковые упражнения В бассейне: 1) разминка 600 м (25 батт + 75 н/сп) 2)10 x 100 м кролем II, отдых 30 с 3)200 м к/пл 4)300 м - 4 X 50 м Н брасс 5)8 x 50 м брасс 6)соревнование в скольжении со старта на дальность 7)учебные прыжки в воду Всего - 2700м	10 мин 10 мин 15 мин 10 мин 600 м 1000 м 200 м 500 м 400 м 5 мин 5 мин
Четверг	В зале: 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2) круговая тренировка 3) игра в мини-баскетбол В бассейне: 1)разминка 400 м кролем + 200 м упражнения на технику 2)12 x 50 м, отдых 30 с, II 3)400 м II + 300 м II + 200 м III + 100 м III, инт. 20-40 с 4)6 x 100 м, отдых 1 мин, Н - III 5)совершенствование техники выполнения старта 6)50 м со старта IV Всего - 2850м	10 мин 20 мин 15 мин 600 м 600 м 1000 м 600 м 400 м 5 мин
Пятница	В зале: 1) разминка (бег, ходьба) 2)общеразвивающие упражнения 3)упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 4)упражнения с резиновым амортизатором	10 мин 10 мин 10 мин 15 мин

	<p>В бассейне:</p> <p>1) разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль)</p> <p>2) 300 м к/пл + 200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп + 300 м, инт. 60 с</p> <p>3) 12 x 50 м всеми способами, III, отдых 30 с</p> <p>4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, V</p> <p>Всего - 2400 м</p>	<p>600 м</p> <p>1100 м</p> <p>600 м</p> <p>100 м</p>
Суббота	<p>В зале:</p> <p>1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении)</p> <p>2) общеразвивающие упражнения</p> <p>3) упражнения на гибкость и ловкость</p> <p>4) упражнения с набивными мячами</p> <p>5) игра в мини-баскетбол</p> <p>В бассейне:</p> <p>1) разминка 500 м кролем</p> <p>2) 8x50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине)</p> <p>2) 200 м н, 2 + 4x25 м Н, IV</p> <p>3) 400 м к/пл (50) II + 4 x 100 м к/пл, отдых 1 мин, III</p> <p>4) 75 м, со старта, IV</p> <p>5) игра с мячом</p> <p>Всего - 2000 м</p>	<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>500 м</p> <p>300 м</p> <p>300 м</p> <p>800 м</p> <p>75 м</p> <p>30 мин</p>

Сокращения и условные обозначения: отдых время отдыха между отрезками, Н упражнение выполняется с помощью движений ногами, н/сп - плавание на спине, батт.- плавание баттерфляем, к/пл - комплексное плавание, к/пл (25), к/пл(50) - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.

В плавании выделяют следующие зоны тренировочных нагрузок, представленные в таблице № 9.

## Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

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

## Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

Зоны	Предельное время работы	Пульсовый режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	не учитывается	не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5- 15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-1	Менее 4	Более 2000

Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов

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

*Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.*

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

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата

внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений.

Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 12-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование "взрослой" ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

#### Предметная область «Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Для базового уровня решается ряд задач: овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

#### *Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.*

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное

дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

#### *Средства обучения плаванию.*

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

#### *Структура и содержание учебно-тренировочного процесса.*

##### Структура тренировочного занятия.

Тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

*В подготовительной части* сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

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

##### **Схема обучения спортивным способам плавания.**

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы - последовательное изучение элементов.

Основное правило - без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Следует также отметить, что приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, например, во время изучения техники работы ног, полностью игнорировать работу рук. Речь идет о преимущественной направленности изучения одних элементов перед другими.

На первых годах обучения необходимо использовать различные виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии). Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик). Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

#### *Методическая часть для групп базового уровня 1 года обучения*

На первом занятии проводится изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди на спине. На 24-м (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 20-25 м; 2) плавание кролем на спине - 20-25 м; 5) плавание кролем на груди - 15-20 м.

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

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу полугодия занимающиеся должны проплыть 50 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

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

При начале занятий в 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 50 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

#### *Методическая часть для групп базового уровня 2 и 3 годов обучения*

Занятия на 2-м, 3-м и 4-м годах обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

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

#### *Понятие о современной технике спортивных способов плавания.*

Спортивная техника индивидуальна не только у пловца высокого класса, но и у новичка, т. к. характер всех движений спортсмена зависит от его одаренности, спортивного опыта, телосложения, гибкости и силы и т. д. Однако помимо

индивидуальных особенностей движений пловца существуют и общие закономерности, и характерные черты, присущие рациональным вариантам техники.

В двигательном действии принято выделять основу, определяющее звено и детали техники. Основой техники называют, безусловно, необходимые элементы движения, без правильного выполнения которых решить двигательную задачу невозможно. Определяющим звеном техники называют наиболее важную часть способа выполнения двигательной задачи. Детали техники - это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Различают также форму и содержание техники.

Форма техники - так называемая внешняя (видимая) сторона техники - траектория и характер движений, амплитуда, частота.

Содержание - внутренняя сторона техники - то, что очень трудно оценить визуально. К содержанию относятся усилия и передача усилий через биомеханические звенья, напряжения, создание опоры о воду и др. Примером может служить внешне некрасивая по форме исполнения движений плавательная техника, но достаточно эффективная по содержанию. Форма и содержание находятся в постоянной взаимосвязи.

Эффективность техники определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий с полученным результатом. Хорошая эффективность техники характеризует мастерство спортсмена.

Экономичность техники - рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности - обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена. Более существенно и наглядно проявляется на длинных дистанциях, однако имеет значение и в спринте. Экономичность и эффективность - различные понятия. Не всегда то, что экономично, является эффективным, и наоборот.

В общем виде уровень технического мастерства в плавании должен определяться степенью эффективного использования двигательного потенциала. Здесь отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата.

Существует понятие стабильность техники, которое означает достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

При изучении техники спортивных способов плавания применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения, который позволяет исследовать технику плавания, а также вести процесс обучения по частям, что имеет свои преимущества перед целостно-конструктивным методом, использовать который в плавании было бы очень сложно при изучении и разучивании движений. Тем не менее, целостно-конструктивный метод применяется в плавании на этапе согласования движений.

В технике любого способа плавания принято рассматривать технику работы ног, работы рук и дыхания. Помимо этого рассматривается исходное положение тела, а также согласованность всех движений вместе. При оценке техники плавания, а

также ее эффективности важными ее характеристиками выступают такие параметры, как цикл, шаг, длительность движений, темп, ритм.

Цикл - целостная система движений, повторяемая многократно. Плавание так же, как и бег, ходьба, гребля, – относится к циклическим видам спорта из-за своей особенности в повторении одних и тех же движений.

Шаг - расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений. Длину шага вычисляют по формуле:

$$L = s/n,$$

где L - длина шага, м;

s - отрезок пути (дистанции), м; n - количество циклов.

Длительность движений - промежуток времени между началом и окончанием движения, или длительностью одного цикла в циклических видах. Для расчета используется следующая формула:

$$t_{\text{цикл}} = t/n,$$

где  $t_{\text{цикл}}$  - средняя длительность одного цикла движений, с;

t - время, затраченное на выполнение всех циклов, с; n - количество циклов.

Темп - частота движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени.

Темп - величина, обратно пропорциональная  $t_{\text{цикл}}$ . Темп вычисляется по формуле:

$$f = n/t,$$

где f - темп, цикл/с;

n - количество циклов; t - время, затраченное на выполнение всех циклов, с.

В последние годы отмечается увеличение частоты гребковых движений, повышение их темпа при сохранении высокой скорости продвижения и небольших перепадах ее в цикле. Значительные «пики» на кривой скорости привели бы к резкому повышению сопротивления воды.

Как и во всех локомоторных упражнениях, в плавании ищут оптимальное соотношение между длительностью цикла (темп движений) и расстоянием, преодолеваемым за один цикл («шаг цикла»). Более длинный «шаг» требует большего времени, снижает темп; более высокий темп укорачивает «шаг». И то, и другое может снизить скорость. При оптимальном соотношении темпа и «шага» достигается наивысшая возможная скорость.

Ритм - соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла. При одном и том же темпе пловцы могут показывать совершенно разный ритм движений.

Для удобства исследований, более детального изучения, использования в обучении и тренировке цикл делится на фазы и периоды.

Фазы - части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами. Причем фазовый состав рассматривается отдельно в движениях ног, рук и дыхании.

Периоды - объединяют в себе одну или несколько фаз. Плавательный цикл делится на 2 основных периода: рабочий и подготовительный.

Для изучения техники плавания каждым из способов целесообразнее будет дать описание положения тела и общей характеристики движений, дыхания, а затем рассматривать движения руками и ногами, разбивая их на фазы.

Для совершенствования техники плавания применяются различные упражнения. Пример данных упражнений представлен ниже.

Подготовительные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

Кроль на груди.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Кроль на груди применяется в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля: на 100, 200, 400, 800, 1500 м, в эстафетах 4x100 и 4x200 м вольным стилем, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (четвертый отрезок 50 или 100 м), а также на последнем этапе комбинированной эстафеты.

Подготовительные упражнения для обучения

1. 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.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. 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).
5. То же, с акцентированным ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнутом высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодич).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три 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.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
25. 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.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

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

При начале занятий в 7 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

Занятия на 2-м, 3-м и 4-м годах обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

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

#### Кроль на спине.

Кроль на спине - стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плышет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля - то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

#### Подготовительные упражнения для обучения.

1. 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.
  2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
  3. 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.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
  5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавок между бедрами.
  6. То же с лопаточками.
  7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
  8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
  9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
  10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
  11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. 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.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. 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.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

#### Брасс.

Брасс (фр. brasse от фр. brasser - месить, перемешивать) – стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

#### Подготовительные упражнения для обучения

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. 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.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер. Ныряние брассом на 10-12 м 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.
16. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
18. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
19. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
20. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
21. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
22. 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.
23. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
24. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

#### Дельфин.

Дельфин - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Дельфин - один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

Подготовительные упражнения для обучения.

1. 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.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - 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 в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. 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.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. 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.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. 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.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. 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.
22. 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.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. 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.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами

#### *Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок*

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

#### Учебные прыжки в воду.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

#### Упражнения

1. Сидя на бортике и уцепившись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уцепившись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

#### Примеры типовых занятий.

##### Занятие №1

##### Задачи:

- организация обучающихся;
- ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

##### Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

##### Общая физическая подготовка:

- передвижение шагом и бегом;
- ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

##### Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
  2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
  3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
  4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
  5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
  6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
  7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
  8. Ныряние под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
  9. Передвижение в колонне по одному с нырянием в обруч, полностью погруженный в воду.
  10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
  11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
  12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
  13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).
- Заключительная часть
- Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).
- Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2

Задачи:

- разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, ныряние и открывание глаз в воде, всплытия и лежания);
- ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятие № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие №3

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 занятия № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, скользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то

же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, скользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше скользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие №4

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении. Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, скользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, скользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, скользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; скользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

### ***Основные методы тренировки.***

#### **а) Равномерный (равномерно-дистанционный) метод.**

Предусматривает преодоление средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) в равномерном темпе. Используется плавание с умеренной (65-75 %) и большей (75-85 %) интенсивностью. Равномерно-дистанционный метод применяется главным образом для воспитания базовой выносливости и функциональных основ специальной выносливости спортсменов. Одной из разновидностей равномерно-дистанционного метода является плавание с умеренной и большей интенсивностью в течение заданного времени.

#### **б) Переменный (попеременно-дистанционный) метод.**

Включает чередование быстрого и медленного плавания (игру скоростей) на средних и длинных дистанциях. Характер воздействия метода на организм спортсменов зависит от длины отрезков проплывания с большой, субмаксимальной (85-95 %) или максимальной интенсивностью, от продолжительности малоинтенсивного плавания (отдыха).

Например, 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 100 м) в виде 8 серий (15 м максимальной интенсивностью и 35 м свободно) или 800 м кролем в виде 8 серий (75 м с умеренной интенсивностью и 25 м с субмаксимальной интенсивностью).

Переменное плавание смягчает воздействие скоростной работы, позволяет совершенствовать и тактическое мастерство - умение распределить силы, переключаться с одной скорости на другую. Применение этого метода решает задачи развития базовой и специальной выносливости, а также скоростных возможностей.

#### **в) Повторный метод.**

Данный метод предусматривает проплывание серии отрезков от 15 до 200 метров и более с максимальной и субмаксимальной, т. е. со скоростью, близкой к соревновательной, и сравнительно продолжительными паузами для отдыха. Отдых должен быть продолжительным для восстановления организма с тем, чтобы спортсмен мог качественно выполнить очередные отрезки спортивной работы. Основная направленность метода - воспитание специальной выносливости и скоростных способностей. Например, 10-16 раз по 15 м или 4-6 раз по 25 м со старта в полную силу одним из способов, отдых между повторениями не менее одной минуты; 4-8 раз по 50 м со старта с соревновательной скоростью, по одному повторению каждым способом в порядке комплекса, отдых между отрезками 2-3 минуты.

#### **г) Интервальный метод.**

Суть данного метода заключается в проплывании серий дистанций или их отрезков (например, 50, 100, 200 метров) с различной интенсивностью, сравнительно непродолжительными и строго регламентированными паузами отдыха (в среднем 10-30 секунд). Интервал отдыха характеризует сам метод тренировки и является основным показателем метода, т. к. именно ограниченный по продолжительности отдых между отрезками ставит спортсмена в условия, когда каждый последующий отрезок выполняется на фоне усталости (недовосстановления). Например, 12 раз по 50 м (по три повторения каждым способом

в порядке комплексного плавания) с интервалами отдыха 10-20 секунд. Или 10-12 раз по 100 метров комплексное плавание с интервалами отдыха 30 секунд. Или 12-16 раз по 50 м избранным способом с интервалом отдыха 15 секунд. В некоторых случаях интервал отдыха между отрезками может последовательно изменяться в сторону уменьшения или увеличения, например первый интервал отдыха - 10 секунд, потом 15 секунд, 20 секунд и т. д. Интервальное плавание применяется для воспитания базовой и специальной выносливости пловцов. Однако при большом объеме упражнений и, особенно при значительной интенсивности этот метод может стать причиной переутомления. Поэтому данный метод следует с большой осторожностью применять на этапе начальной подготовки.

д) Контрольно-соревновательный метод. Предусматривается однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции. Преимущественная направленность метода - воспитание специальной выносливости, а также скоростных возможностей в случае, если старты выполняются на коротких дистанциях.

В практике плавания широко используется и так называемый комбинированный метод, при котором сочетаются все вышеперечисленные методы. Одной из разновидностей этого метода является применение различных «горок». Например, 400 м комплексным плаванием, далее 300 м кролем на груди, 200 м брассом, 100 м на спине, 50 м баттерфляем - все с отдыхом одна минута (на первых трех дистанциях интенсивность умеренная, на предпоследней большая, на последней субмаксимальная).

Или 800 м, 400 м, 200 м кролем на груди или комплексного плавания, отдых между отрезками две минуты, интенсивность плавания постоянно увеличивается.

Или 300 м, 150 м, 150 м, 300 м основным способом плавания с отдыхом одна минута между отрезками, дистанции второй половины горки проплываются на 3–5 секунд быстрее аналогичных дистанций первой половины.

#### Тактическая подготовка.

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Тактика - совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели или, по-другому, - искусство ведения спортивной борьбы.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;

- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

#### *Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка направлена на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния спортсмена в устойчивый, сделать его свойством личности.

Для достижения пловцом высоких результатов необходимы такие свойства личности как:

- Темперамент;
- Уровень мотивации достижения;
- Волевой и интеллектуальный контроль поведения;
- Стремление к соперничеству, соревновательности.

Наряду с приведёнными свойствами существуют два условия, которые существенно влияют на значимость перечисленных качеств. Это психическое здоровье, как непереносимый фактор хорошей переносимости стресса, и наличие высокого уровня интеллекта, который способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания.

При формировании мотивационной сферы подопечных тренером:

- ставятся многолетние перспективные цели;
- подчеркиваются его более высокие возможности при реализации этапных целей, идёт ориентировка на цели следующего этапа;
- развивается спортивное честолюбие;
- стимулируется поощрения спортсменов;
- развиваются положительные традиции команды;
- отражаются в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
- привлекаются спортсмены к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывается пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;

- раскрываются связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции спортивного плавания;
- развивать познавательный интерес к тренировочному процессу.

Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях плаванием. В числе основных волевых качеств и черт спортивного характера пловца обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Для формирования этих качеств, решается важная и сложная задача через изменение системы отношений спортсмена путем создания психических состояний, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил спортсмена в ответственные моменты тренировки и в период соревнований.

От тренировки к тренировке, от старта к старту у спортсмена создаются необходимые психические состояния, которые постепенно становятся доминирующими, тем самым меняя в положительную сторону отношения спортсмена к труднейшим ситуациям спортивной жизни.

Психологическая подготовка пловца к предстоящему соревнованию, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании. К их числу относятся:

- Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
- Осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, бассейна и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.
- Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
- Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
- Возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.
- Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

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 уровня, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

На базовом уровне сложности 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.

На углубленном уровне сложности 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.

Воздействие на спортсмена осуществляется путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий, к которым относятся: беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки, гетеротренинг, внушенный отдых, аутоотренинг, размышления, рассуждения. Планомерное использование позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. Эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание и самовоспитание дополняют друг друга. Самовоспитание, как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности, осуществляется в конкретных ситуациях путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий. Процесс самовоспитания изначально должен базироваться на активном желании, стремлении спортсмена к самосовершенствованию. При соответствующей психологической подготовке накануне соревнования удастся снизить уровень тревожности, повысить уровень соревновательной готовности, волевого контроля, способствуя тем самым успешному выступлению.

#### Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Средства обучения по данной предметной области в Программе направлены на готовность обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределение с выбором профессии.

Перечень профессий физкультурно-спортивной отрасли: тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор,

спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.

Плавание способствует формированию у обучающегося активной жизненной позиции, что позволяет ему решить ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением к делу, и дать ответ на вопрос «кто я?». Чем обширнее знание у обучающегося о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Задачи: формирование социально - значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде; развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии, волонтерство и др. Данные средства отражены во всех разделах программы.

### 3.2. Вариативные предметные области

#### Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

В предметной области различные виды спорта и подвижные игры для базового уровня используются множество подвижных игр для освоения с водой, уметь точно и своевременно выполнять задания, развивать физические качества, приобретать навыки сохранения собственной физической формы. Подвижные игры, способствующие формированию умений и навыков, являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развитию личностных качеств. В Программе представлены подвижные игры по преимущественному проявлению физических качеств.

#### Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

#### «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера. Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

#### «Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-

назад, вниз - вверх, как бы полоская белье. Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

#### «Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал». Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

#### «Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». Методические указания. В зависимости от подготовленности обучающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

#### «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону. Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

#### «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

#### «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей»

стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком». Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. •• Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут увернуться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По

команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях». Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым ныранием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие, по команде ведущего, поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду.

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки - встаньки»

Играющие, разделившись на пары становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели»

Играющие, становятся парами спиной друг к другу взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?»

Играющие, становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием.

«Кто дальше скользит?»

Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение - сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая скользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

#### «Торпеды»

Играющие, становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние. Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

#### «Ромашка»

Вариант 1. Играющие, взявшись за руки образуют круг. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

#### «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

#### Игры с прыжками в воду.

##### «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Методические указания. Игру можно проводить с детьми, которые не умеют плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

##### «Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде. Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

##### «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль

туловища или вверх. Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др. После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары. Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше скользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше скользит. Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто скользил после прыжка дальше всех. Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше. Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две

команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

«Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок. Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом.

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задел мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч. Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Для углубленного уровня используются различные виды спорта умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта развивать физические качества, приобретать навыки сохранения собственной физической формы. Устанавливать соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям

- Баскетбол способствует к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию движений;
- Единоборства помогает способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению;
- Гимнастика - способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям;
- Фигурное катание способствует общей координационной подготовленности, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге.

#### Предметная область «Специальные навыки».

Для базового и углубленного уровней необходимо уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками.

Умение развивать профессионально необходимые физические качества по плаванию.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Формы реализации - беседа, рассказ, инструктаж.

#### Диспансеризация обучающихся.

Немаловажным средством в подготовке пловцов является диспансеризация обучающихся, соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций врача, использование средств контроля и самоконтроля.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусмотрено: диспансерное обследование не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

*Медицинское обеспечение.*

Включает в себя:

- контроль использования обучающихся фармакологических средств.
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, обучающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;

- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

*Диспансерное обследование включает в себя:*

- осмотр врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

- исследование физического развития.

- функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.

- флюорография органов грудной клетки.

- электрокардиография.

- клинический анализ крови и мочи.

- биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

*Восстановительные мероприятия.*

Важную роль в подготовке пловца играют восстановительные мероприятия.

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

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы:

- педагогические,

- психологические

- медико-биологические.

Педагогические средства являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Из психологических средств используются:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная баня;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Фармакологические препараты применяются с учётом возраста и подготовленности спортсмена, под присмотром специалиста. При этом учитывается, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся углубленного уровня сложности) проводится после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

### Предметная область «Спортивное и специальное оборудование».

Содержание данного раздела направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по плаванию (бассейн, температуру воздуха и воды при проведении занятий, нормы очистки хлорирования); использование специального оборудования: стартовые тумбы, волногасители; использование спортивного оборудования для обучения плаванию: разновидности досок, поплавков (для совершенствования физических качеств: лопатки, ласты, трубки, и другое)

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзердзени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Био-кинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей описаны в таблице № 12.

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от максимального отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	-	4-8	3-5	2 мин	Максимальная сила
75-85	-	6-10	6-8	2-3 мин	Максимальная сила
70-80	-	8-15	4-6	2-4 мин	Взрывная сила
85-90	15 сек.	10-15	6-8	1-2 мин.	СкСВ
75-70	15 сек.	12-18	6-8	1-2 мин.	СкСВ
80-85	20 сек.	15-21	6-8	1-2 мин.	СкСВ
85-90	30 сек.	18-24	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	30 сек.	25-30	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	60 сек.	40-50	5-7	2-3 мин.	СВ
50-60	60 сек.	50-60	4-6	2-3 мин.	СВ
50-60	120 сек.	85-110	4-5	2-4 мин.	СВ
45-55	180 сек.	140-170	3-4	3-6 мин.	СВ
40-50	300 сек.	210-250	2-3	3-6 мин.	СВ

*Средства специальной силовой подготовки в воде.*

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами.

Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутой канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

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

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

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

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

#### Предметная область «Судейская подготовка»

Судейство в плавании - сложный процесс, требующий от каждого судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют юные пловцы или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

Для успешного судейства соревнований требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен судить, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

Подготовка судей по плаванию осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии плавания, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий.

В период обучения на углубленном уровне обучающиеся изучают правила судейства соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований на уровне учреждения и за период обучения должны:

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,

- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по плаванию»,
- уметь пользоваться компьютерной программой ФИНА по судейству соревнований для пловцов массовых разрядов,
- исполнять функции секретаря соревнований,
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Качество судейства постоянно контролируется рефери, главным судьей и его заместителями.

Спортивный судья должен хорошо знать технику плавания, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

### 3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Методом выявления и отбора одаренных детей являются контрольные испытания - система разрядных нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения базового и углубленного уровней сложности и последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение разрядных нормативов является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения. Разрядные нормативы по плаванию представлены в таблице №13.

Разрядные нормативы по плаванию для обучающихся групп базового уровня (мальчики и девочки)

группа	дистанция	норматив
БУС-1	50 м вольный стиль	3 юношеский разряд
БУС-2	50 м вольный стиль	3 - 2 юношеский разряд
БУС-3	100 м комплексное плавание	2 - 1 юношеский разряд
БУС-4	200 м комплексное плавание	1 юношеский - III
БУС-5	200 м комплексное плавание	III - II спортивный
БУС-6	200 м комплексное плавание	II спортивный

Разрядные нормативы по плаванию для обучающихся групп углубленного уровня (мальчики и девочки)

группа	дистанция	норматив
УУС-1	200 м комплексное плавание	II спортивный
УУС-2	200 м комплексное плавание	II - I спортивный
УУС-3	200 м комплексное плавание	I спортивный
УУС-4	200 м комплексное плавание	I спортивный - КМС

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможности на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

### 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования.

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

#### Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик.

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение бассейна.
3. Выход обучающихся из помещения бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие обучающихся в помещении бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

#### 4. План воспитательной и профориентационной работы.

Воспитательная работа решает следующие задачи: освоение духовных и культурных ценностей, семейных ценностей; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; организация общественно значимой деятельности; внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся; развитие исследовательского потенциала; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными

спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих обучающихся. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера- преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсменов, как естественно и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению заданий, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

При подготовке пловца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

***Виды воспитания:***

**1. Патриотическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

**2. Профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

**3. Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям плавания.

**4. Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

***Воспитание спортивного коллектива:***

- варианты взаимодействия коллектива и личности обучающегося;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности обучающегося;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение тренировочной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером - преподавателем личностных свойств обучающихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения обучающихся.

***Средства, методы и формы воспитательной работы используемые в тренировочном процессе.***

***Во время активного отдыха:***

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Форма организации: совет команды, фото - и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально - волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

***В процессе тренировочных занятий:***

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

### ***Содержание воспитательной работы***

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально - волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

#### 4.1. Профессиональная ориентация обучающихся.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических мер, направленных на оказание помощи обучающимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение.

Цель работы по профориентации: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

*Задачи:*

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя или педагога с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными организациями города.

*Темы по профессиональному самоопределению:*

- Социально-значимые качества личности и их формирование;
- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Таблица № 14

План воспитательной и профориентационной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
2.	Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3.	Проведение разминки на занятиях	первое полугодие
4.	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5.	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6.	Изучение федерального стандарта по виду спорта «Плавание»	второе полугодие
7.	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8.	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по плаванию учебной организации	второе полугодие
9.	Профориентационные занятия по судейству соревнований	первое полугодие
10.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11.	Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений	второе полугодие
12.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	первое полугодие
13.	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников	по назначению
14.	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	первое полугодие
15.	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению
16.	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	в соответствии календарному плану

#### 4.2. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера-преподавателя по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимися дневника выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др. Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

#### 4.3. Физкультурные и спортивные мероприятия.

В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий по плаванию учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения. См. приложение № 1.

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня,

Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях уровня муниципального, регионального уровней; одаренные дети - всероссийского и международного уровней.

## 5. Система контроля.

Освоение программы, отдельной её части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

*Текущий контроль* осуществляется педагогическим работником, тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются педагогическим работником в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

*Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.*

*Средствами текущего контроля являются контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы.*

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

*Промежуточная аттестация* обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных образовательной Программой.

*Форма:* сдача контрольных нормативов по основным предметным областям.

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» аттестация проводится в форме собеседования.

Результаты и достижения обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях могут быть учтены, как промежуточная аттестация, и внесены в протокол только по решению педагогического совета МБУДО ДЮСШ «Спартак».

Содержание определяется образовательной программой, в которой прописываются контрольно-тестовые упражнения по обязательным и вариативным предметным областям, а также методика их выполнения. Материалы (средства), не входящие в содержание программного материала и учебного плана, не могут быть использованы в промежуточной аттестации обучающихся.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

*Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.*

Обучающиеся, по решению педагогического совета могут оставаться на повторное обучение.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

*Итоговая аттестация* проводится в конце второго полугодия последнего года обучения.

*Форма:* сдача контрольных нормативов по основным предметным областям.

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования.

*Средства:* контрольно-тестовые упражнения.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-тестовые испытания для обучающихся. Тестирование обучающихся в ДЮСШ проводится в конце учебного года. Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-тестовых испытаний и состав приёмной комиссии. На следующий уровень сложности переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-тестовыми испытаниями на следующий уровень сложности не переводятся, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап. Для досрочного перевода, обучающегося на уровень сложности необходимо успешно сдать контрольно-тестовые испытания, соответствующие данному уровню сложности, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера - преподавателя, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

#### Методические рекомендации по организации аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки «выполнен». По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Для зачисления на углубленный уровень обучения обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы представлены в таблице № 14.

## Контрольно - переводные нормативы по плаванию

		БУС						УУС			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Челночный бег, 3x10 м, с	М	10,0	9,9	9,7	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
	Д	10,5	10,4	10,2	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Бросок набивного мяча 1 кг, м	М	3,8	3,8	3,9	4,0	4,2	4,5	4,8	5,0	5,0	5,0
	Д	3,3	3,3	3,4	3,5	3,7	4,0	4,2	4,4	4,4	4,4
Плавание 50 м в/с	М	55,25	55,25								
	Д	59,25	59,25								
Плавание 100 м к/пл	М			1.54,0							
	Д			2.06,0							
Плавание 200 м к/пл	М				3.30,0	3.05,0	2.41,0	2.41,0	2.23,0	2.22,75	2.16,5
	Д				3.55,0	3.26,0	3.00,0	3.00,0	2.40,0	2.39,75	2.31,0
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника плавания стартов, поворотов	М				+	+	+				
	Д				+	+	+				
Наклон вперед стоя на возвышении	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Контрольно - переводные нормативы по теории плавания

	БУС						УУС			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Гигиенические требования к занимающимся в плавательном бассейне	+	+	+	+	+	+				
История развития и состояние современного плавания в мире	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Место и роль физ. культуры и спорта в современном обществе	+	+	+	+	+	+				
Основы законодательства в области физ. культуры и спорта	+	+	+	+	+	+				
Режим дня, закаливание, ЗОЖ	+	+	+	+	+	+				
Основы здорового питания	+	+	+	+	+	+				
Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности	+	+	+	+	+	+				
Значение занятий физ. культурой и спортом							+	+	+	+
Знание этических вопросов спорта							+	+	+	+
Знание основ антидопинговых правил							+	+	+	+
Знание ЕВСК по плаванию							+	+	+	+
Знание возрастных особенностей, влияние на обучающихся занятием плавание							+	+	+	+
Основы спортивного питания							+	+	+	+

*Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).*

Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП, включает следующие тесты:

- **НАКЛОН ВПЕРЁД** выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах;

- **БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ**. Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат;

- **ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК** вперед-назад над головой. Упражнение выполняется с не растягивающейся скакалкой. Исходное положение - стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах;

- **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м**. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка;

- **ПРОПЛЫВАНИЕ ОТРЕЗКОВ НА ВРЕМЯ** (50 м в/с, 100 м к/пл, 200 м к/пл);

- **ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СТАРТОВ, ПОВОРОТОВ**. Старт с тумбочки: с захватом тумбочки, с свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт. Старт из воды при плавании на спине.

## 6. Перечень информационного обеспечения.

1. Абсалямов Т.М. Булатова М.М. Булгакова Н.Ж. Учебник для вузов (под ред. Платонова В.Н.). Издательство: Олимпийская литература, 2000.
2. Алёшин Г.П. Техника спортивного плавания.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. Гриф МО РФ, Серия: Высшее образование, Издательство: Академия, 2003
4. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: Академия, 2014.- 272 с.
5. Булгакова, Н. Ж. Особенности подготовки юных пловцов // Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко. - М.: ФГБУ «Федеральный центр спортивного резерва», 2013. - 140 с.
6. Буре В.В. Шестая дорожка: Плавание на Олимпиадах. Лит. запись В. Калядина. - М.: Сов. Россия, 1980. - 112 с., 8 л.
7. Велитченко В.К. Как научиться плавать. М.: Terra-Спорт, 2000. - 96 с.
8. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль - быстрейший способ плавания. - М., "Физкультура и спорт", 2011. - 127 с.
9. Викулов А.Д. Плавание. Учебник. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 368 с.
10. Воронцов А.Р. и др. Методика многолетней подготовки юных пловцов. М., 1989.
11. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем (дельфином). М.: Физкультура и спорт, 1983. - 51 с.
12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - 2-е изд. перераб. и доп. - 296 с.
13. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты). "Советский Спорт" 2014.- 384 с.
14. Джон Делвз, Терри Лафлин, Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Электронная книга, 403 с.
15. Закорко О.Е., Черябкин Л.В., Царева Л.В. Плавание как составная часть учебного процесса по дисциплине Физическая культура для студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. - Хабаровск: ДВГУПС, 2012.- 144 с.
16. Иванова М.И., Шкурдода Б.А. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше. Спб.: ГОУВПО СПбГТУРП, 2009. - 20 с.
17. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения, Серия: Библиотечка тренера, Издательство: Terra-Спорт, 2009.
18. Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
19. Кононова Е., Библия тренера: Издательство «Эксмо». 2014 г.
20. Каунсилмен Д. Наука о плавании (пер. с англ.) М., "Физкультура и спорт", 2012. - 429 с., ил.

21. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 232 с.
22. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание. Год выпуска: 2011 год, Издательство: Манн, Иванов и Фербер.
23. Сало Дейв, Риуолд Скотт, Совершенная подготовка для плавания. Перевод: Игорь Марченко, 2015г.- 268 с.  
Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2011. - 480 с.
24. Нечунаев И., Плавание. Книга-тренер. М.: 2013 г.
25. [http://russwimming.ru/data/menu\\_left/pravila/pr\\_provedeina/index.html](http://russwimming.ru/data/menu_left/pravila/pr_provedeina/index.html)
26. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
27. <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России
28. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
29. <https://russwimming.ru/> Всероссийская федерация плавания