

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК»  
(МБУДО «СШ «Спартак»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБУДО «СШ «Спартак»  
Протокол № 03 от 29.12.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО «СШ «Спартак»

Г.А. Ушаков

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

Срок реализации программы: 3 года  
Год составления: 2023

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«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)

Составители программы:  
инструктор-методист МБУДО «СШ «Спартак» Соколова Ольга Михайловна  
тренер-преподаватель МБУДО «СШ «Спартак» Харин Сергей Александрович

Содержание:	Стр.
1. Пояснительная записка	2-5
2. Учебный план	5-16
3. Методическая часть	16-47
4. Система контроля и зачетные требования	47-49
5. Перечень информационного обеспечения	50

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Плавание - один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий. 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. Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Программа для СШ «Спартак» по плаванию (далее - Программа) составлена в соответствии с Конституцией РФ; Конвенцией о правах ребенка; Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28; 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»; Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; уставом МБУДО «СШ «Спартак».

Направленность Программы - физкультурно- спортивная.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей у обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей у обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда у обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

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

### **1.1. Характеристика плавания.**

Плавание - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

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

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и содержание работы с юными спортсменами. Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к плаванию; начальное обучение технике и тактике; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивного плавания, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка). Программа включает проведение практических и теоретических занятий.

**Цель Программы** - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Подготовка юных пловцов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности организма. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе спортивно - оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительное количество обучающихся, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Основные задачи на спортивно - оздоровительном этапе:

**Оздоровительные задачи:**

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- улучшить уровень физической подготовленности.

**Образовательные задачи:**

- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий вида спорта, а также применять их в игровой деятельности;
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания: основных физических качеств и физических способностей;
- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

**Воспитательные задачи:**

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Отличительная особенность данной Программы заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов от 7 лет на базовом уровне в группах (СОГ), которые

организуются в СШ для обучения плаванию детей, не прошедших отбор в спортивную школу, а также имеющих противопоказания для занятий спортивным плаванием.

Спортивно - оздоровительные группы формируются на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по физической и теоретической подготовке.

На ознакомительном уровне основными задачами являются: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение техническим элементам. В процессе занятий учащиеся узнают историю вида спорта «плавание».

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годовичного цикла. Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель (в академических часах), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение. Учебный год в учреждении начинается с 1 января.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Значение учебного плана - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей Организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Также излагаются параметры зачётных требований по основным разделам подготовки.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовки, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы осуществляется в соответствии с конкретными задачами годичной подготовки.

В программе содержится материал планирования процесса подготовки пловцов на этапе спортивно - оздоровительном (1,2,3 годов обучения) по видам подготовки.

Выполнение задач, поставленных перед отделением плавания СШ, предусматривает:

- проведение практических и теоретических занятий,
- обязательное выполнение учебного плана,
- выполнение переводных контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях и проведение контрольных выступлений;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий,
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся СШ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В данном разделе на основе учебного плана даётся структура годичного цикла: раскрываются объёмы компонентов тренировки, указываются примерные сроки проведения контрольных испытаний. В процессе спортивной тренировки важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 2) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

## **2.1. Структура системы подготовки.**

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется следующим образом:

Срок обучения по Программе - 3 года.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет.

Прием обучающихся проводится по результатам индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор поступающих с целью зачисления лиц, обладающих способностями в спорте, необходимыми для освоения Программы, проводится в форме тестирования по нормативам физической подготовки. 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 спортивную школу.

В конце учебного года (в декабре) проводится промежуточная аттестация обучающихся. Формой аттестации является тестирование по выполнению контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также теоретической подготовке. На основании промежуточной аттестации производится перевод обучающихся на следующий год (этап) обучения.

### **Медицинские требования к обучающимся по Программе.**

Для прохождения обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

## **2.2. 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. При необходимости допускается объединение в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, если не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

- на этапе спортивно-оздоровительном - 2-х часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

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

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный	7	10	30	6 (3 занятия по 2 часа)	Сдать нормативы ОФП (учитывается динамика результатов в конце учебного года по сравнению с началом года)

### 2.3. Формы тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### 2.4. Планирование тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Распределение часов по разделам обучения.

Распределение часов по разделам учебного плана осуществляется учреждением в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «плавание»:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в соревнованиях;

**Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель**

	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		СОГ 1 год	СОГ 2 год	СОГ 3 год
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка, час</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Общая физ. подготовка всего, час</b>	<b>165</b>	<b>150</b>	<b>142</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	94	90	83
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	67	56	55
2.3	Контрольные нормативы	4	4	4

3	Специальная физ. подготовка, час	44	52	59
4	Техническая подготовка, час	41	43	40
5	Тактическая, психологическая подготовка, час	14	18	21
6	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-
7	Участие в соревнованиях, час	3	4	5
<b>Общее количество учебных часов:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

Таблица № 3

Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на **первый год** обучения в спортивно-оздоровительной группе.

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года												
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>			<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России														
1.2	Развитие плавания в России и за рубежом														
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.														
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль														
1.5	Строение и функции организма человека														
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь														
1.7	Правила вида спорта «плавание»														
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>165</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>			<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	94	8	8	8	9	8	9			9	9	9	8	9
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	67	6	6	7	6	5	7			7	6	6	5	6
2.3	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-			-	-	-	2	-
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>41</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая, психологическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>			<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>			<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

Самостоятельная работа



Таблица № 4

Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на **второй год** обучения в спортивно-оздоровительной группе.

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года												
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России														
1.2	Развитие плавания в России и за рубежом														
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.														
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль														
1.5	Строение и функции организма человека														
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь														
1.7	Правила вида спорта «плавание»														
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>			<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	90	8	8	8	8	6	8			10	9	9	7	9
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	56	5	5	5	5	5	6			5	5	5	5	5
2.3	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-			-	-	-	2	-
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая, психологическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	23	24	24	25	25	24		25	27	27	26	26	

Таблица № 5

Примерный учебно-тематический план на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности на **третий год** обучения в спортивно-оздоровительной группе.

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов	месяц года												
			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России														
1.2	Развитие плавания в России и за рубежом														
1.3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.														
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль														
1.5	Строение и функции организма человека														
1.6	Места занятий, оборудование и инвентарь														
1.7	Правила вида спорта «плавание»														
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>142</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>			<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	83	7	7	7	8	6	8			9	8	8	6	9
2.2	Другие виды спорта и подвижные игры	55	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5
2.3	Контрольные нормативы	4	-	-	-	-	2	-			-	-	-	2	-
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>59</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая, психологическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
<b>7</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>276</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>		<b>24</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	

### **План годового цикла подготовки.**

Планирование годового цикла тренировки обучающихся СШ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, а также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В данном разделе на основе учебного плана даётся структура годового цикла: раскрываются объёмы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах подготовки, указываются примерные сроки проведения контрольных испытаний.

На этапе спортивно-оздоровительном периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала.

Таблица № 6

### **Структура годового цикла подготовки пловцов спортивно-оздоровительной группы.**

Месяцы		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Структура годового цикла	Периоды	Подготовительный						Соревновательный					
	Этапы	Общеподготовительный						Соревновательный					
Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня общей и специальной физической подготовки											

Для юных пловцов на спортивно-оздоровительном этапе такая периодизация годового цикла носит несколько условный характер. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в начале июня, и затем самостоятельная работа. В оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Большое внимание уделяется подвижным играм, игровым заданиям, спортивным играм. В процессе тренировки спортсмены знакомятся с технической стороной видов спортивного плавания. Годичный цикл подготовки пловцов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годового цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на два этапа: общеподготовительный (базовый), продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный, продолжительностью 4 недели. В первый соревновательный период (7 недель) юные пловцы принимают участие в 2-3 соревнованиях. Второй подготовительный период так же делится на два этапа: общеподготовительный (базовый), продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный, продолжительностью 4 недели. Второй соревновательный период (22 недели) следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

### **Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, объём работы и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах спортивно-оздоровительных первого года обучения - 2-х академических часов;

#### **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. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, в начале августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП. *Дозировка и контроль соревновательной деятельности юных пловцов.* Каждое соревнование - это огромная психоэмоциональная нагрузка для его участников при предельной мобилизации функциональных систем, которые непосредственно определяют уровень достижений в избранном виде спорта. А это необходимо учитывать, когда речь идет о юных спортсменах. Для детского и юношеского организма характерны высокий уровень возбудимости, слабость внутреннего торможения, относительно невысокие функциональные возможности, неэкономичное расходование энергии, небогатый жизненный и соревновательный опыт, и поэтому они не умеют определять состязания по значимости, рационально расходовать свои силы, и относительно спокойно переносить горечь поражений. Все это говорит о том, что для юных пловцов каждое соревнование является серьезным испытанием. Учитывая это, для подростков и юношей (до 16 лет включительно) должна быть разработана специальная, максимально щадящая программа соревновательных нагрузок на выносливость. Нельзя допускать в детском и юношеском возрасте сдвоенных и строенных стартов (даже взрослым спортсменам после подобных нагрузок требуется для восстановления минимум 7-12 дней).

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств юных пловцов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития физических качеств:

Таблица № 7

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать и об «отстающих качествах», их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). На начальном этапе обучения (9 -11 лет), объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

#### **Педагогический контроль.**

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс. Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же обучающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер-преподаватель вносит необходимые изменения в программу тренировочного занятия.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма обучающегося на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

#### **Восстановительные мероприятия.**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное.

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

*Педагогические средства* предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. При этом следует соблюдать выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки.

Педагогические средства включают:

1. 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; 2. «Компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; 3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; 4. Рациональная организация режима дня.

*Гигиенические средства восстановления* включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;
- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;
- различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

*Медико-биологические средства восстановления* включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородо-терапию, тепло-терапию, электро-процедуры и другие. Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала.

*Фармакологические средства* имеют следующие виды: продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

*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.

*Самоконтроль.*

Самоконтроль - представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция желудочно-кишечного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты - всё это показатели самоконтроля.

*Контролировать показатели организма можно по внешним и внутренним признакам:*

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;
- появление болевых ощущений в мышцах, тошнота и, даже, головокружений - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий необходимо особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает, что ваш организм справляется с нагрузками. Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

*Психологические средства восстановления* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор», рационализация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;
- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства. Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения.

#### **3.1. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием.**

##### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить: при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса; при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности. Примечание: Требования по технике безопасности утверждаются локальным нормативным актом Организации. 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 жизнь и безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

##### *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 к месту проведения занятий за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, переодеть спортивную форму.

##### Тренер - преподаватель обязан:

- производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;



- подавать докладную записку в учебную часть и администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является к началу занятий.

2. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

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

1. Присутствие обучающихся в бассейне без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя.

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

4. Не разрешать обучающимся самовольно покидать место проведения занятий;

5. Для профилактики травм перед началом занятия обязательно провести разминку;

6. При проведении спортивных, подвижных игр и соревнований следить за тем, чтобы не было столкновений и ударов по рукам и ногам;

7. При выполнении упражнений поточным методом соблюдать достаточные интервалы между детьми, чтобы не допустить соприкосновения и столкновения;

8. При выполнении упражнений на спортивных снарядах, особенно на высоте от пола, на шведской лестнице обязательно страховать обучающихся от падений.

9. Не разрешать обучающимся самостоятельно и бесконтрольно подниматься на вышку для прыжков в воду.

10. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

### **3.2. Виды спортивной подготовки.**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по плаванию:

- на этапе спортивно-оздоровительном: дети овладевают основами техники избранных видов плавания, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

Основной принцип тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки и увеличение объема соревновательной нагрузки.

### **3.3. Подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

На этапе начальной подготовки основное внимание направлено на создание у каждого спортсмена фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств - быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов плавания. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% на втором и третьем.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте важный этап в многолетней подготовке спринтеров. Способность детей к успешному освоению двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей создают отличные предпосылки для развития физических способностей. На данном этапе подготовки, игровой метод является главенствующим не только для развития скоростных качеств, но и для улучшения силовой подготовленности, координационных способностей и выносливости. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применяются следующие методы выполнения упражнений:

равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой и соревновательный. Но не реже одного раза в неделю занятия с использованием игрового метода типа "круговой тренировки".

#### **Содержание тренировочных занятий.**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия (примерно 15-20% занятия) включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки (примерно 65-70% занятия) проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов. Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

В заключительной части занятия (примерно 10-20% занятия) предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

#### **Особенности тренировочного процесса пловцов.**

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах - сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и др.

#### **3.4. Основные средства, методы и условия подготовки пловцов.**

В тренировке пловцов используются физические и идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, определенные условия внешней среды, средства восстановления и гигиенический режим.

Физические упражнения. Посредством систематического выполнения физических упражнений пловцы совершенствуются в технике, тактике, развивая свои физические и волевые качества. Физические упражнения являются главным средством подготовки.

В зависимости от внешних условий выполнение упражнений, их целенаправленность и воздействие на спортсмена могут изменяться.

Идеомоторные упражнения - мысленное исполнение движения или действия. Их эффект основан на двигательных и функциональных реакциях, автоматически возникающих у человека в момент представления о движении. Эти реакции, хотя и очень слабые, в точности соответствуют тем, что возникают при практическом выполнении этого

упражнения, его части, элемента, связки, могут способствовать овладению техникой и тактикой, настраивать на предстоящее фактическое выполнение, упрочивать навык. В процессе идеомоторного упражнения может начинаться образование двигательного навыка.

Аутогенная тренировка - воздействие на психологическое состояние (для отдыха, снижения возбуждения, предстартовой настройки, преодоления рекордных рубежей) посредством самовнушения спортсмена или внушения тренера или психолога.

#### **Методы тренировки.**

Средства тренировки и условия, в которых она проводится, органически взаимосвязаны с методами тренировки, определяющими характерные особенности выполнения упражнения.

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).

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.

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). 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.

#### **3.5. Содержание спортивной тренировки.**

Содержание спортивной тренировки состоит из разделов физической, технической, моральной, волевой, психологической и теоретической подготовки. Все виды подготовки органически взаимосвязаны, составляют единый процесс спортивного совершенствования

пловца и осуществляются с помощью общих и специальных тренировочных средств, методов и нагрузок различной формы, применяемых в ходе занятий и соревнований.

Используя представленные средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования учебно-тренировочного процесса.

#### ***Физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики спортивного 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;
- 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. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закалывают организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

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

ОФП проводится на суше и в воде.

#### На суше:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде;
- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики - кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде в процессе занятий по ОФП применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

#### Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

#### Развитие силы (силовая подготовка)

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца - комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

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. Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

Для развития силы используются упражнения на суше и в воде:

На суше применяются общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения на блочных аппаратах с грузами начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста); скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина).

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие 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 неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

*Упражнения без предметов:*

1. И. п - лёжа на груди. Руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. И. п - то же, но руки за голову, прогнувшись. Поднять плечи, повороты туловища влево и вправо.

3. И. п - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

4. И. п - лёжа на спине. Руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом (склёпка).

5. И. п - то же, поднимание ног до прямого угла. Не отрывая таза от пола.

6. И. п - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. И. п - сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременные скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. И. п - то же, но руки за голову: согнуть ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться и. п.; то же в другую сторону.

9. И. п. - то же, но руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

10. И. п - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

11. И. п - упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»).

12. И. п - полу присед, руки впереди. Выполнять «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. И. п - упор лёжа, сгибание и разгибание рук (отжимание).

14. И. п - то же, сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в и. п.

15. И. п - то же, толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

16. И. п - то же, одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.

17. И. п. - то же, переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

18. И. п - то же, продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

19. И. п - то же, переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

20. И. п - то же, передвижение в упоре лёжа и в упоре сидя-сзади, «волоча» ноги.

21. И. п - упор сидя сзади, сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или на гимнастическую стенку.

22. И. п - то же, подняв прямые ноги, описать круги, восьмёрки, знак бесконечности.

23. И. п - то же, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

24. И. п - упор лёжа боком на одной руке, толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

25. И. п - то же, но другая рука на поясе, выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

26. И. п - о. с. вращение прямых рук вперёд и назад в максимальном темпе.

*Упражнения с партнёром:*

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочерёдные наклоны вперёд, с подниманием партнёра на спину.

2. То же, захватить друг друга руками, вытянутыми вверх.

3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнёра; попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнёра.

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнёр прижимает колени к полу); медленный наклон назад.

6. Лёжа на груди, руки вперёд (партнёр прижимает ноги к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнёр захватывает руки упражняющегося за лучезапястные суставы; последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнёр оказывает сопротивление.

8. То же, но у первого партнёра локти согнутых рук направлены вверх.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу; опускание и поднимание рук через стороны; партнёр оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

10. Стоя в наклоне вперёд прогнувшись, руки назад; поднятие и опускание прямых рук, партнёр оказывает сопротивление.

11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу; поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнёр оказывает сопротивление.

12. То же, но партнёр оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

13. Упор, лёжа, ноги врозь; передвижение на руках, партнёр поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны; нажимание на партнёра на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание вниз.

*Упражнения с набивными мячами:*

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках; круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперёд: движения руками влево и вправо до отказа. Оставляя туловище неподвижным.

3. Лёжа на спине, мяч за головой на вытянутых руках; движения прямыми руками вперёд до бёдер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках; приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Основная стойка, мяч на одной руке - поднятие рук вверх, перекалывание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

6. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках; передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмёрку» вокруг ног.

7. Стать лицом друг к другу; броски мяча двумя руками от груди, прямыми руками из-за головы.

8. То же, но из положения сидя на полу.

9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперёд прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках; бросок мяча партнёру прямыми руками.

10. Лёжа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнёр сидит) бросок мяча, переходя в сед, партнёр ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

11. Стоя спиной к партнёру; бросок мяча двумя руками между ног назад.

12. Стоя спиной к партнёру, мяч в опущенных руках; бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

13. Стоя боком к партнёру, мяч в поднятых руках; перебрасывание мяча толчком кистями.

14. Группой из 3-5-и человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

*Упражнения со штангой:*

1. Стоя: жим штанги (широким или узким хватом, обратным или разноимённым хватом); с одновременным поворотом туловища, опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах, наклон вперёд.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах, поворот туловища.

5. Стоя, штанга сбоку, разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

6. Стоя, штанга в опущенных руках, рывок с активным движением туловища «волной».

7. Стоя, штанга в опущенных руках, подтягивание штанги к подбородку, локти всё время выше грифа штанги.

8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом, сгибая руки в локтях подтягивание штанги к груди.

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках, сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании – локти в стороны.

11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной, полу присед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках, подтягивание штанги к груди.

13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями, сгибание кистей.

14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной, разгибание кистей.

15. Лёжа на скамейке, жим штанги (от груди).

16. Лёжа на спине на скамейке, опускание штанги за голову, поднимание её вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

17. Лёжа на спине на скамейке или мате, перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра.

*Упражнения с гантелями:*

1. Стоя или сидя, жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя, поднимание гантелей прямыми руками вперёд-вверх (в стороны-вверх), одновременно или попеременно.

3. Стоя с гантелями в руках. круговые вращения прямыми руками (вперёд, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх, сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены, одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены, одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны, сведение рук вперёд перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх, опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены, одновременное поднимание прямых рук вперёд (в стороны, назад-вверх, к груди, с поворотом туловища).

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны, повороты туловища.

11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками (попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°).

12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках, выпрямление рук в стороны.

13. Лёжа, гантели в согнутых руках за головой, поднимание гантелей вверх.

14. Лёжа, руки с гантелями в стороны, поднимание рук вверх.

15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой, «перенос» гантелей прямыми руками на бедра (попеременный «перенос» гантелей).

16. Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. поднимание гантелей вперёд, разгибая руки в локтях (попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу).

*Упражнения с резиновым амортизатором:*

1. Сидя на скамейке, предплечья на бёдрах, кисти опущены; а) ладонями вверх; б) ладонями вниз. Пальцы захватывают концы амортизатора, середина которого находится под ступнями ног. Сгибание и разгибание кистей рук.

2. Руки согнуты, кисти у плеч, пальцы захватывают концы амортизатора. Разгибание и сгибание рук в локтевых суставах; а) стоя на середине амортизатора; б) сидя на скамейке, середина амортизатора под ступнями ног. Поднимать руки вверх до полного выпрямления.



3. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках; а) ладонями наружу; б) ладонями внутрь. Сгибание и разгибание рук. Выполнять с полной амплитудой, не двигая локтями.

4. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладонями наружу. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Выполнять с полной амплитудой, не двигая локтями.

5. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладонями внутрь. Поднимать руки вверх до уровня подбородка (тяга стоя). Поднимая вверх, локти разводить в стороны.

6. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимать руки вверх, сначала сгибая их, а затем разгибая. Выполнять с полной амплитудой, руки полностью разгибать в локтевых суставах.

7. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимать прямые руки вперёд-вверх до уровня плеч. руки в локтевых суставах не сгибать, выполнять без пауз.

8. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимать прямые руки вперёд-вверх. Выполнять с полной амплитудой, руки в локтевых суставах не сгибать.

9. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони вниз. Отведение прямых рук вверх-назад. Выполнять с полной амплитудой, без пауз, руки в локтевых суставах не сгибать, туловище прямое.

10. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимание прямых рук через стороны вверх до уровня плеч. Выполнять без пауз, туловище прямое.

11. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимание прямых рук через стороны вверх. Выполнять с полной амплитудой, без пауз. Руки в локтевых суставах не сгибать.

12. Стоя на середине амортизатора. Его концы в согнутых руках за головой; одновременное и попеременное разгибание рук в локтевых суставах. Локти держать высоко и неподвижно, руки разгибаются полностью в локтевых суставах.

13. Стоя, амортизатор в выпрямленных вперёд хватом на ширине плеч. разведение и сведение прямых рук перед грудью.

14. Стоя, амортизатор в выпрямленных руках хватом шире плеч. разведение прямых рук вниз - в стороны (до уровня плеч).

15. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладонями внутрь. Круговые вращения руками вперёд и назад.

16. Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, руки согнуты в локтях (локти прижаты к туловищу), ладони внутрь, туловище наклонено вперёд, до горизонтального положения. Разгибание и сгибание рук назад-вверх.

17. Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, руки, вытянутые вперёд на уровне плеч, удерживают концы амортизатора. Отведение прямых рук назад.

18. Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, туловище наклонено вперёд, руки удерживают концы амортизатора; а) разведение прямых рук в стороны-назад; б) отведение прямых рук вперёд-вниз-назад (по дуге).

19. Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, туловище наклонено вперёд, руки удерживают концы амортизатора; а) имитация гребковых движений кролем на груди; б) имитация гребковых движений баттерфляем.

20. Лёжа на спине головой к месту прикрепления амортизатора, руки, вытянутые вперёд, удерживают концы амортизатора. Разведение прямых рук в стороны, руками касаться пола.

21. Лёжа на животе ногами к месту прикрепления амортизатора, руки, вытянутые вверху удерживают концы амортизатора. Разведение прямых рук в стороны, разводит до уровня плеч.

22. Туловище наклонено вперёд, руки за головой удерживают концы амортизатора, наклон туловища вперёд, назад, ноги в коленях не сгибать.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажёры: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные, изокинетические, наклонные скамейки с тележками. Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методом. Специфический эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70–90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 сек, 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.

*Средства специальной силовой подготовки в воде.*

Для эффективного переноса потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами: во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты), во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счёт блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи). Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Гидротормозы. В качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, тормозные пояса, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется до 30 сек. 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 трёхкратное растяжение. Блочный тренажёр. Более точную величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъёмом груза с помощью блочного тренажёра, установленного на бортике бассейна.

Развитие выносливости.

Выносливость необходима всем пловцам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы. Выносливость разделяют на общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая - частью специальной подготовленности. Общая выносливость развивается с помощью всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных.

*Развитие базовой выносливости.*

Базовая выносливость развивается с помощью циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития базовой выносливости могут быть тренировочные занятия в целом при

условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, повторений, темпа движений. Средства ОФП достаточно эффективны для развития базовой выносливости, где используют равномерный и переменный дистанционные методы.

#### Развитие гибкости.

Гибкость - одно из важных физических качеств пловца. Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту и экономичность движений. 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. 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. Активная подвижность проявляется при максимальных усилиях мышц, участвующих в движении, и растяжимости мышц-антагонистов. В циклических движениях такой вид подвижности нерационален. 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.

Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. В воде развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

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. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

#### Развитие 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. 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.

Упражнения для развития ловкости на суше: используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, водное поло), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Упражнения в воде - водное поло, плавание отрезков с заданным и

произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

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.

#### Скоростные способности.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий. Скоростные качества пловца проявляются в трёх основных видах:

- быстрота выполнения отдельных элементов техники;
- быстрота реакции;
- быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартера.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важно при выполнении движений пловца.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания. Быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями. Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности развивать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 сек и ещё 3-5 сек можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма. А также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15 м), инт. 30-40 сек.
2. 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 сек.
3. 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки, с махом руками, легкоатлетический старт, с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 x (15-25 м), эстафетное плавание поперёк бассейна с препятствиями (поперёк бассейна через дорожки).

#### **Техническая подготовка.**

Для достижения наилучшего результата в плавании нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена. В процессе тренировочных занятий юные спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов плавания

#### *Методы обучения технике.*

Для обучения технике в плавании в основном используют три главных метода: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь. Основная задача этих методов - создать правильное двигательное представление, помочь овладеть движениями. В практике применяются все эти методы, причём не только отдельно, но и одновременно. Например, преподаватель объясняет и в то же время показывает требуемое движение, поправляет действия спортсмена и вместе с тем подсказывает ему. Совершенствование техники достигается методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчленённый метод).

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом). В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность.

В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий. Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию. Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях: 1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка. 2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца. 3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания. 4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног. Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах). Улучшение согласования движений рук,

ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков. Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди

Упражнения для изучения движений ног и дыхания.

На суше:

1. Сидя на краю скамьи или на полу в упоре руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты - в частом темпе выполнять движения ногами кролем под команду.

2. То же упражнение, но в положении лёжа на груди.

В воде:

1. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем.

2. В положении на груди, взявшись за бортик или в упоре о дно бассейна, подняв к поверхности воды таз и пятки, оттянув носки, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их в коленных суставах

3. Плавание при помощи ног кролем с доской.

4. Скольжение с движением ногами кролем и различными положениями рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; вдоль бёдер).

Упражнения для изучения движения рук и дыхания

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, смотря прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра - выполнять круговые движения руками («мельница»).

2. Это же упражнение с резиновыми амортизаторами.

3. То же, но с остановкой и нажимами в начале, середине и конце гребка.

4. Согласование дыхания с движениями одной руки, как при плавании кролем; стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, с упором одной рукой в колено, другая находится у бедра (конец «гребка») - повернуть голову в сторону руки, вытянутой назад у бедра и посмотреть на неё. В этом же положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает «гребок» в положении у бедра.

5. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув одну руку вперёд, другая находится у бедра - повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать вдох и начать движение с одновременным выдохом.

В воде:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде - сделав вдох через рот, опустив лицо в воду и выполнить выдох.

2. Движения руками как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, опустив плечи и подбородок на воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра, глядя вперёд - выполнять гребки руками под живот, заканчивая их возможно более сзади.

3. То же упражнение, но в передвижении по дну.

4. Сделав вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнить движения руками, как при плавании кролем.

5. Скольжение с движениями руками кролем. Согласование дыхания с движениями одной рукой, как при плавании кролем.

6. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, касаясь плечами поверхности воды, с упором одной рукой в колено или взявшись за бортик, другая находится у бедра (конец гребка), повернув голову в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде - сделал вдох, начать движение рукой с одновременным выдохом в воду.

7. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении, но одна рука - в положении начала гребка впереди, другая - в положении конца гребка у бедра, голова повернута в сторону руки у бедра, лицо лежит на воде - сделал вдох, начать движения руками с одновременным выдохом.

8. То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна.

9. Попытки плавать кролем при помощи движений руками с поплачком между ногами в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, выполнить движения руками, как при плавании кролем с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой - три удара ногами. Считать вслух «1; 2; 3. 1; 2; 3.» 2. То же упражнение, но в согласовании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команду тренера - короткую «Вдох!» и продолжительную «Выдох!».

В воде:

1 Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания.

2 Плавание кролем с попытками повернуть голову сделав вдох сначала 1 раз на несколько гребков, затем чаще. Сначала лучше дышать через два-три гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

3 Плавание кролем с полной координацией. Кроль на спине. Упражнения для изучения движений ног и дыхания.

На суше: в положении сидя на скамье выполнять движения кролем.

В воде:

1. Сидя на бортике бассейна, оттянув носки и опустив ноги в воду, делать под команду и счёт движения ногами кролем.

2. Лёжа на спине, взявшись руками на ширине плеч за край бортика и с упором верхней частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряжённое тело у поверхности воды. Под команду и счёт выполнять движения ногами кролем на спине.

3. Стоя на дне, руки вдоль туловища - согнуть ноги в коленных суставах и, оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем. Во время плавания рекомендуется делать гребковые движения кистями рук типа «восьмёрки»

4. То же упражнение, но с вытянутыми вверх руками.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания.

На суше:

1. Стоя, одна рука вверху, другая у бедра - выполнять круговые движения руками назад («мельница»)

2. То же, но лёжа вдоль скамьи.

В воде:

1. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнить гребок одной рукой и вернуть её в исходное положение, затем сделать то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например, 2-3, затем то же другой. Во время упражнения движения ногами выполняются непрерывно.



3. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (доской, поплавком.).

Упражнения для изучения общего согласования движений.

На суше:

1. Стоя, одна рука вверху, другая внизу у бедра - выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами - на один «гребок» рукой три шага ногами.

2. То же в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками и плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.

2. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движения ногами и снова поменять положение рук.

3. Плавание кролем на спине.

Двухударный дельфин.

Упражнения для изучения техники дельфина.

На суше - Изучение движений ногами:

1. В положении стоя руки вверху как в основном положении выполнять пружинящие движения тазом вперёд-назад.

2. И. п. - упор стоя на коленях на мате или коврик тыльной поверхностью стоп вниз. Приподняв таз, оторвав колени от пола, покачивающие движения за счёт умеренного сгибания и разгибания ног в коленных суставах. При выполнении упражнения нужно опираться на руки и оттянутые носки ног. Это упражнение позволяет прочувствовать, как нужно опираться о воду стопами и голеньями.

3. И. п. - то же, опираясь на руки и тыльную поверхность стоп, оттолкнуться от мата стопами и приподнять таз вверх. Упражнение выполняется в быстром темпе 10-20 раз.

В воде: 1. Лёжа на груди руки в основном положении выполнять движения ногами с раскачиванием таза вверх-вниз.

2. Нырание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди и у бёдер.

3. Плавание дельфином с помощью движений ногами с доской.

4. То же, но без доски

5. Упражнение с помощью движений ног дельфином - движение руками брассом.

На суше - Изучение движений руками:

1. И. п. - стоя на расстоянии вытянутых рук от стены, наклонившись вперёд, руки прямые. На счёт «раз» прямые руки пронести через стороны вперёд и жёстко поставить на стену, плечи при этом по инерции движутся вниз, затем пружинисто вверх; на счёт «два» руки срываются с опоры, выполняют «гребок» до бёдер и без остановки начинают пронос вперёд и т. д.

В воде:

1. Стоя в наклоне на мелком месте у бортика бассейна, выполнить в воде описанное выше упражнение на суше.

2. В положении лёжа на груди, зацепившись ногами за сливное корытце или за разграничительную дорожку движения руками дельфином.

3. После скольжения выполнить 4-6 движений руками дельфином на задержке дыхания.

4. Плавание с помощью движений руками дельфином с дыханием (ноги поддерживаются поплавком).

5. Плавание с движениями руками дельфином и движениями ногами кролем.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1 И.п. - стойка ноги вместе, руки внизу. На счёт «и» ноги сгибаются в коленных суставах, прямые руки начинают подниматься через стороны вверх, на счёт «раз» - ноги энергично выпрямляются в коленных суставах и руки выносятся вверх; на счёт «и» - ноги снова сгибаются в коленных суставах и руки медленно начинают движение вниз, сгибаясь в локтевых суставах, на счёт «два» - снова выпрямляются ноги, руки выполняют «гребок» до бёдер и т. д.

В воде:

1. Плавание ногами дельфином гребками одной рукой, другая вытянута вперёд. Сначала выполняется на задержке дыхания, затем с дыханием, как при плавании кролем на груди с поворотом головы в сторону гребущей руки. Надо следить за правильной координацией ударов ногами и движений руками. Первый удар имеет место во время входа руки в воду, второй совпадает с окончанием гребка. «Рабочую» руку можно менять через каждые 5-10 гребков, 25 или 50 м. Это лучшее - упражнение для совершенствования координации движений в двух ударном дельфине, так как требует гораздо меньше затраты сил, чем плавание с полной координацией движений.

2. Плавание многоударным дельфином с заныряванием. После входа рук в воду они задерживаются в наплыве впереди, и пловец выполняет 2-4 движения ногами и туловищем, после чего руки делают гребок. В конце гребка выполняется вдох.

3. Плавание «раздельным» двух-ударным дельфином. Когда руки вытянуты вперёд после проноса - даётся пауза. В это время выполняется вдох, после чего голова опускается в воду.

4. Плавание «раздельным» дельфином. Когда руки закончат гребок у бёдер, даётся пауза. В это время выполняется вдох, ноги начинают замах для удара.

5. Плавание двух-ударным дельфином.

### Брасс

Упражнения для изучения техники брасс.

На суше:

Изучение движений ног и дыхания:

1. Стоя боком к стене с упором в неё рукой, согнув одну ногу в коленном суставе, отведя голень в сторону и взявшись за стопу этой ноги рукой, отпустить руку и сделать толчок ногой до соединения с другой. Как при плавании брассом; повернуться другим боком к стене и выполнить тоже другой ногой.

2. Сидя на полу или на краю скамьи, в упоре руками сзади, выполнять движения ногами как при плавании брассом; медленно подтянув ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу: развернуть носки в стороны; описать полукруг, соединить ноги и вытянуть их на полу. Затем пауза. Методические указания: ноги подтягивать к себе медленно и мягко, разводить носки в стороны резко и быстро; смыкание ног проводить в одно движение быстро и сильно, после чего следует большая пауза. Во время подтягивания и толчка ноги не отрывать от пола. Упражнение выполнять под счёт тренера: на счёт «раз» подтянуть ноги; на «и» развести носки ног в стороны; на счёт «два» сделать толчок; на счёт «три» – пауза (скольжение).

3. Лёжа на скамье, выполнять движения ногами с помощью партнёра как при плавании брассом. Во время упражнения партнёр стоит со стороны ног. Подтягивание производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнёр берёт руками стопы и помогает принять нужное исходное положение перед толчком. Затем, не выпуская ног помогает правильно воспроизвести движение и соединить ноги.

4. То же упражнение, но без помощи партнёра.

В воде:

1. Стоя лицом к стенке бассейна, взявшись руками за бортик, плотно прижавшись животом и бёдрами к стенке, присесть несколько раз и выпрямиться, разводя колени в стороны (они скользят по стенке).

2. Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик, согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за голеностопный сустав этой ноги рукой (рука и нога одноимённые). Отпустить руку и сделать толчок одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. Тоже выполнить другой ногой.

3. Лёжа на спине, взявшись руками за бортик, выполнять движения ногами как при плавании брассом. Методические указания: следить за правильным положением тела во время выполнения упражнения: поднять таз выше к поверхности воды, колени развести в стороны на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны».

4. Лёжа на груди, упираясь руками в дно или бортик бассейна, выполнять движения ногами брассом. Методические указания: при подтягивании ног колени разводить в стороны, выполнять толчок ногами в одно движение, после толчка сохранять длительную паузу (время «скольжения»), напрягая ягодичные и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не утонули ноги.

5. Плавание при помощи ногами брассом с доской с задержкой дыхания, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. Методические указания: для того, чтобы обеспечить длительное скольжение после толчка ногами, необходимо напрягать мышцы ягодичных и задней поверхности бедра и тянуться вперёд в направлении движения; подтягивание ног выполнять медленно и мягко; разворачивать носки в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко.

6. Скольжение на груди с движениями ногами брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

7. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. Во время паузы - вдох, одновременно с толчком ногами - выдох.

8. Плавание брассом при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд или выполняют небольшие поддерживающие гребковые движения кистями. Во время скольжения или гребкового движения кистями рук - вдох, одновременно с толчком ногами выдох.

На суше:

Изучение движений рук и дыхания:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки перед собой, развести руки в стороны-вниз (сделать гребок), согнуть в локтевых суставах и прижать к туловищу, после чего выпрямить вперёд в исходное положение.

2. Движения руками брассом с резиновыми амортизаторами.

3. Упражнения 1 и 2, но с остановками рук впереди и «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки вперёд, разводить руки в стороны-вниз и одновременно делать вдох, а во время выпрямления рук вперёд выполнять выдох.

В воде: 1. Стоя на дне бассейна, ноги на ширине плеч, наклонившись и вытянув руки вперёд, плечи и подбородок касаются воды - выполнять движения руками брассом, сначала стоя на месте, затем в передвижении по дну. Методические указания: следить чтобы при выполнении гребка угол между руками был не больше 90°; плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды; выдерживать паузу в положении руки впереди; в конце гребка быстро опускать локти вниз.

2. Скольжение руками брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, затем выдохом в воду.

3. Плавание брассом с отдельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

4. Плавание брассом со слитой координацией с произвольным дыханием и с выдохом в воду через один-два цикла движений.

5. Плавание брассом со слитой координацией.

6. Плавание на спине брассом. Упражнения для изучения общего согласования движений.

На суше:

1. Из положения основная стойка, руки вытянуты вперёд - выполнить «гребок» руками и в конце его подтянуть одну ногу в исходное для толчка положение. Затем сделать толчок одной ногой брассом с одновременным выведением рук вперёд.

2. То же, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание брассом с отдельной координацией на задержке дыхания и с вольным дыханием.

2. Плавание брассом с укороченными гребками руками сначала с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.

3. Плавание брассом с отдельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

4. Плавание брассом со слитной координацией.

5. Плавание брассом на спине.

Упражнения для изучения техники стартов

Старт из воды:

1. Взяться прямыми руками за край бортика, опереться ногами в стенку бассейна на 10-20 см. ниже поверхности воды и принять положение группировки. Затем оттолкнуться ногами от стенки бассейна и сделать скольжение на спине, предварительно вытянув руки вперёд под поверхность воды.

2. То же, но кратчайшим путём провести руки вперёд над водой.

3. То же, но одновременно с движением руками выполнить толчок ногами, после чего прогнуться в пояснице и войти в воду, сразу же приблизить подбородок к груди и направить кисти рук вверх, что обеспечит движение тела к поверхности воды.

Старт с тумбочки.

На суше:

1. Из положения основной стойки согнуть ноги в коленных суставах и, выполнив мах руками и толчок ногами прыгнуть вверх, при этом руки выпрямлены, кисти соединены, голова между руками.

2. То же, но из положения группировки.

3. То же, но из исходного положения стартового прыжка.

4. Выполнить старт под команду.

В воде:

1. Выполнить спады и прыжки в воду вниз головой.

2. Выполнить серию стартовых прыжков из разных исходных положений с целью поиска индивидуального стиля в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью спортсмена, а также его специализацией.

3. Выполнить серию стартовых прыжков по сигналу тренера.

Упражнения для изучения техники поворотов.

Плоский поворот на груди:

На суше:

1. Стоя лицом к стене на расстоянии 1-1,5 м от неё, имитировать выполнение основных элементов поворота, подплыв к поворотной стенке и касание её рукой, группировку, вращение, постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение.

В воде:

1. Выполнить основные элементы поворота: касание рукой стенки, группировку, вращение и постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение - сначала с места, затем с подхода к стенке, с толчка и скольжения, с наплыва.

Поворот «маятником».

На суше:

1. Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага с упором на неё ладонью правой руки, левая вытянута назад - принять положение группировки (стоя на одной ноге, согнуть правую ногу и прижать её колено к груди); согнуть правую руку и приблизить плечи к стене: оттолкнуться от стены рукой и поставить ногу на стену; соединить руки, оттолкнуться от стены и выполнить «скольжение».

В воде:

1. Взявшись рукой за бортик бассейна, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, другая рука вытянута вперёд - сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустит лицо в воду; соединить кисти рук, толкнуться ногами и выполнить скольжение.

2. Выполнить поворот с подхода, с толчка и скольжения, с наплыва.

Плоский поворот на спине.

На суше:

1. Выполнить имитацию основных элементов поворота с места и «наплыва»

В воде:

1. Взявшись прямой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, повернувшись к ней лицом, другая рука вытянута назад - соединить руки впереди и выполнить толчок ногами и скольжение.

2. Выполнить поворот с толчка и скольжения, с наплыва.

Скоростные повороты. Поворот кувырком вперёд.

На суше:

1. Кувырки вперёд и назад в группировке, с шага, с прыжка.

2. Кувырки вперёд и назад через плечо.

В воде:

1. Кувырки вперёд согнувшись и в группировке после толчка ногами от дна бассейна

2. То же, но через дорожку.

3. Вращения в группировке на груди и спине.

4. Кувырки вперёд в группировке и согнувшись, с полу винтом после скольжения и плавания кролем на груди.

5. Стоя лицом к стенке бассейна на расстоянии 0,5-1м от неё и оттолкнувшись от дна, выполнить кувырок вперёд с постановкой ног на поворотную стенку в положении на спине с последующим толчком от стенки и скольжением на спине.

6. То же, но подход к повороту выполняется с толчка от дна бассейна после гребка обеими руками до бёдер, затем поочерёдных гребков руками до бёдер и, наконец, с наплывом кролем с полной координацией.

7. После наплыва кролем выполнить кувырок вперёд с поворотом плечами относительно продольной оси в момент вращения. Толчок от стенки бассейна и скольжение производится на боку с переходом в положение на груди.

Закрытый поворот на спине.

В воде:

1. Выполнить скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, пробрасывая согнутые ноги через сторону над водой.

2. То же, но при плавании с полной координацией.

3. Выполнить поворот у стенки бассейна со скольжения после толчка, с наплыва кролем на спине.

**Тактическая подготовка.**

Спортивная тактика - искусство ведения соревнования с противником. Её главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над противником. Тактическое искусство необходимо во всех видах плавания.

Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана.

Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Так, у соперника, имеющего отличную технику стартового прыжка, выиграть время при выполнении старта довольно трудно, даже если будут использованы особенности действий стартера и оказано определенное воздействие на соперника. Увеличение скорости на дистанции обычно начинается после достаточно эффективного выполнения поворота, что позволяет уйти от соперника вперед.

Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания как в правую, так и в левую сторону. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания (например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди). Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности. Формирование навыков преодоления дистанций основными тактическими вариантами без учета действий соперников происходит в процессе тренировочной работы над специальной работоспособностью пловца. Динамика проплывания дистанции определяется преимущественным развитием мощности, емкости и эффективности отдельных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности при плавании. Умение выиграть у соперника время при выполнении старта и поворотов зависит не только от техники, но и от уровня взрывной силы пловца.

В плавании большую роль играет сочетание тактики пловца с его психологической подготовкой. Это определяется тем, что возможности взаимодействия соревнующихся ограничены главным образом сферой психических воздействий. До заплыва это в основном такие приемы психического воздействия, как маскировка состояния своей подготовленности и истинных тактических замыслов.

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены техническим мастерством спортсмена, его физической и психической подготовленностью, возможностями важнейших функциональных систем. Поэтому процесс тактической подготовки можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства. При этом эффективным оказывается реализация следующих методических приемов:

- облегчение условий при освоении избранного варианта тактики - лидирование при помощи светового или звукового лидера, корректирующая информация о результатах преодоления отрезков, шаге и темпе движений и т. п.;
- усложнение реализации оптимального тактического плана - работа в условиях среднегорья, значительного и возрастающего утомления, создание звуковых и световых помех и т. п.;
- сохранение тактической схемы преодоления дистанции при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений - темпа, шага, мощности гребков и т. п.;
- неожиданное изменение тактического варианта по специальному сигналу или в связи с изменившейся соревновательной ситуацией.

#### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовленность пловца обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке и повышение результатов в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником. Особо важную роль играет самовоспитание пловца, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей. Надо научить спортсменов верить в свои силы,

держаться, настраиваться на преодоление установившихся психологических барьеров. Никакие внушения тренера не помогут, если у спортсмена нет убеждённости в своих возможностях значительно улучшить результаты. Для этого необходимо рассказывать пловцам о скрытых возможностях человека, о возможностях их проявления, о путях преодоления психологического барьера.

Методы психического воздействия:

1) Активная голосовая поддержка и жестикация тренера-преподавателя и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов типа «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь» и т.д.

2) Формирование у спортсмена во время плавания мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.

3) Доверительная, спокойная беседа тренера-преподавателя с воспитанником, ставящая целью убеждение его в том, что он действительно силен и может выполнить поставленную задачу.

4) Умышленное (со стороны тренера) неправильное объявление времени в высокоинтенсивных тренировках и в «прикидках».

5) Использование на тренировках различного шумового сопровождения, например, записанной на магнитную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации («атмосфера» соревнований).

#### **Моральная, волевая подготовка.**

Практическая деятельность педагогов-тренеров неразрывно связана с воспитанием спортсменов, способных высоко нести знамя Родины, успешно выступать на олимпийских играх, чемпионатах Европы, международных состязаниях.

С целью усиления идейно-нравственного воспитания рекомендуется:

- проводить лекции по истории спорта и олимпийских игр; о жизни и деятельности замечательных людей нашей Родины, выдающихся спортсменов;
- организовывать на сборах библиотеки, предусмотрев в них художественную литературу по истории, политике, международному положению, педагогике;
- вовлекать спортсменов в общественную работу;
- контролировать поведение и взаимоотношения спортсменов; бороться с индивидуализмом, эгоизмом, обывательскими взглядами, зазнайством, стяжательством и другими качествами, чуждыми морали, используя общественное влияние всего коллектива;
- поддерживать традиции спортивного коллектива (сборной команды); проводить торжественные приёмы в состав сборной, чествование спортсменов, одержавших победу;
- систематически организовывать мероприятия, способствующие сплоченности коллектива;
- поощрять спортсменов к воспитанию волевых черт характера, вырабатывать у них постоянные положительные мотивы к тренировке и выступлениям (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов), рационально используя методы убеждения, поощрения, критики;
- обучать спортсменов способам самовоспитания: самоанализу, самоодобрению, самообязательству и др.;

Нравственные принципы, определяющие правила поведения в обществе, должны быть законом для тренеров и спортсменов. Важно, чтобы спортсмены почувствовали важное значение своей моральной подготовки для труда, учебы, спорта - всей жизни. Тренер обязан уделять особое внимание организации коллектива, формированию в нём здоровых традиций, воспитанию у спортсменов чувства дружбы, товарищества. Роль коллектива ярко проявляется в соревнованиях, где выступает дружная, сплоченная команда, заботящаяся о каждом своем участнике, стремящаяся помочь ему, поднять настроение и вселить бодрость

духа. Дружба в коллективе, команде, дружба между спортсменами и тренерами помогают ликвидировать недостатки в работе, искоренить ещё встречающиеся у наших спортсменов проявление зависти к успехам товарищей, попытки противопоставить себя коллективу.

*Воспитание волевых качеств.*

Основные волевые качества пловцов: дисциплинированность, воля к преодолению трудностей, к проявлению максимальных усилий в работе, уверенность в себе, настойчивость, воля к победе. Без твердой, сознательной дисциплины не мыслится хороший спортсмен, команда, большой коллектив. Воспитывать дисциплинированность необходимо с первого занятия с учениками. Воспитание настойчивости, упорства в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке пловцов. Она определяется прежде всего той целью, к которой стремится пловец. При этом надо помочь ему поверить в возможность достижения цели.

**Теоретическая подготовка.**

Программа теоретической подготовки включает в себя общие понятия о системе физического воспитания, перспективах развития физической культуры и спорта, морали и воспитании спортсменов, анализе техники и тактики в специализируемом виде плавания, методике обучения и пути её совершенствования.

Пловцу необходимо знать о методике развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, воспитании волевых качеств; о планировании круглогодичной и перспективной многолетней тренировки; о правилах участия в соревнованиях; понимать и знать, какими средствами и методами добиться в них успеха. Спортсмен должен уметь анализировать свою подготовленность и результаты соревнований, вести дневник тренировки.

В программу теоретической подготовки должны входить также вопросы психологической подготовки, гигиенического режима спортсмена (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсменов надо ознакомить с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также с профилактикой травматизма в избранном виде лёгкой атлетики.

Для подготовки пловцов проводятся лекции и беседы на специально организованных занятиях.

Таблица № 8

**Учебный план по теоретической подготовке**

Темы:	Теория/часы	Практика/часы	Кол-во/часов
Вводное занятие	0,5		0,5
Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	1
Развитие плавания в России и за рубежом	0,5	0,5	1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	0,5	0,5	1
Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	1,5	2
Строение и функции организма человека	0,5	0,5	1
Места занятий, оборудование и инвентарь	0,5	0,5	1
Правила вида спорта «плавание»	0,5	0,5	1
Заключительное занятие	0,5		0,5
Итого:	4,5	4,5	9

**Примерные темы для теоретической подготовки:**

1. Вводное занятие. Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для плавания. Ознакомление с календарем



соревнований текущего года. Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по плаванию.

3. Развитие плавания в России и за рубежом. История развития плавания в России. Значение и место плавания в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские пловцы.

4. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для пловцов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

6. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль при занятиях плаванием. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме» утомлении, переутомлении. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

7. Правила спортивного плавания. Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по плаванию. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

8. Места занятий, оборудование и инвентарь. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде.

9. Правила безопасности. Правила поведения в бассейне, спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятий плаванием. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

### **3.6. Воспитательная работа.**

Личностное развитие обучающихся- одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм,

нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:

23 февраля - День защитника Отечества

12 апреля - День космонавтики

9 мая - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945

годов

22 июня - День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны

4 ноября - День народного единства

9 декабря - День Героев Отечества

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- проведение бесед с обучающимися, направленных на: формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

*Антидопинговые мероприятия.*

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

План антидопинговых мероприятий составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися плаванием молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся пловцов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся «СШ «Спартак». Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда факторов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые пловцы прекрасно осознают.

Обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в том числе обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

### **3.7. Структура учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.**

Рекомендации по проведению тренировочных занятий в СОГ. Оптимальный возраст для начала занятий плаванием составляет 7 лет. Продолжительность этапа - 3 года. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных

движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7- 9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом - это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
- обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации). На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

### 3.7.1. Общая физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть. Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть. Строевые упражнения, ходьба и бег; построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкание стоя на месте и в движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противоходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учетом времени.

Элементы спортивной ходьбы. Ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед - вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия. Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500 м до 1500 м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в

гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различным положением рук; в том же и.п. поднятие прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др. Прикладные упражнения. Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «День и Ночь», «Сороконожка», «Чехарда», «Перетягивание каната», «Снайперы» и др. Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 метров. Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов; с метанием, бросками, ведением мяча, прыжками и бегом с гимнастической скакалкой

### 3.7.2. Специальная физическая подготовка.

#### Теоретическая часть.

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть. Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде. Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; 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); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании

с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками в плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками. Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием и притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Имитация дыхания в согласовании с движением руками кролем. Стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке. Имитация движения ногами, как при плавании дельфином. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены. Имитация движения ногами, как при плавании брассом. Стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны для отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; выпрыгивание вверх из полу приседа с тем же и.п. ног; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом. Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади. Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор. Упражнения для выполнения старта пловца. Стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком. Стретчинг. Упражнения для подвижности суставов. Вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности). Выполнение движений с большой амплитудой. Маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости. Переменный бег 60-20 – 60-20 – 60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег; 20-100 – 20-100 – 20-100 наоборот 20 метров ускорение, 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка

### 3.7.3. Техничко-тактическая подготовка.

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

1-я ступень: начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени: 1. Уметь проплыть дистанцию 200 м; 2. Совершенствовать технику плавания; 3. Овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше; 4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания. Основные тренировочные средства на суше: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения пловца на суше. Основные тренировочные средства в воде: дыхательные упражнения; плавание избранным способом, дистанции 50-150 м; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м; повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-50 м.

2-я ступень: начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки: 1. Выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м); 2. Совершенствовать технику плавания; 3. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше; 4. Изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания. Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания. Основные тренировочные средства в воде: плавание избранным способом, дистанции 50-600 м; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м; повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м; дыхательные упражнения.

3-я ступень: начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки. Основные задачи 3-й ступени: 1. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде; 2. Постепенно повышать уровень физической подготовленности; 3. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков; 4. Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности. Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и попеременный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

При приёме (отборе) на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «плавание» обучающиеся проходят тестирование (сдают нормативы по общей физической подготовке). Промежуточное тестирование обучающихся в СШ проводится в конце учебного года (в декабре). Хорошие показатели тестирования являются основанием для окончания освоения программы и приёме обучающегося ещё на годы обучения или перевода на обучение по программе спортивной подготовки при условии комплектования такой группы и выполнения критериев отбора по программе спортивной подготовки.

Обучающиеся должны показать положительную динамику результатов в конце учебного года по сравнению с началом года.

Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочных нагрузок. Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

Таблица № 9

**Контрольно-переводные и приемные испытания (тестирования)  
для зачисления и перевода в группы спортивно-оздоровительного этапа**

№ п/п	Контрольный тесты	Норматив	
		мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м, сек	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
2.	Прыжок в длину с места, см	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол. раз	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
4.	Выкрут прямых рук вперёд-назад ширина хвата 50 см, кол. раз	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
5.	Наклон вперёд стоя на возвышении, см	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
6.	Плавание в/стилем 50 м, без учета времени	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
7.	Челночный бег 3х10м с высокого старта, сек	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	
8.	Бросок набивного мяча 1 кг, м	Улучшение результата к концу учебного года по сравнению с началом учебного года (динамика результатов)	

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов:

- Бег на 30 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» прекращают. По команде «Марш!» начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.



Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

- Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка. - Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекает линию «Финиш» любой частью тела. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

- Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг. Оборудование: набивной мяч (вес 1кг.), мел, измерительная лента. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат. Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

- Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад. Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

- Плавание 50 метров вольный стиль. Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длиной 25 м. Упражнение выполняется со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» прекращают движения. По команде «Марш!» начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени.

Таблица № 10

**Темы для зачёта по теоретической подготовке в конце учебного года в форме собеседования (или тестирования):**

Темы теоретических занятий:
Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России
Развитие плавания в России и за рубежом
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
Врачебный контроль и самоконтроль
Строение и функции организма человека
Места занятий, оборудование и инвентарь
Правила вида спорта «плавание»

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Перечень методической литературы:

1. Алёшин Г.П. Техника спортивного плавания.
2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: Акад., 2014- 272 с.
3. 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.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать. М.: Терра-Спорт, 2000. - 96 с.
5. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль - быстрейший способ плавания. - М., "Физкультура и спорт", 2011. - 127 с.
6. Викулов А.Д. Плавание. Учебник. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 368 с.
7. Воронцов А.Р. и др. Методика многолетней подготовки юных пловцов. М., 1989.
8. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем (дельфином). М.: Физ-ра и спорт, 1983. - 51 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - 2-е изд. перераб. и доп. - 296 с.
10. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. "Советский Спорт" 2014- 384 с.
11. 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.
12. Иванова М.И., Шкурдода Б.А. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше. Спб., 2009. - 20 с.
13. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения, Серия: Библиотечка тренера, Издательство: Терра-Спорт, 2009.
14. Каунсилмен Д. Наука о плавании М., "Физ-ра и спорт", 2012. - 429 с., ил.
15. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 232 с.
16. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание. Год выпуска: 2011 год, Издательство: Манн, Иванов и Фербер.
17. Сало Дейв, Риуолд Скотт, Совершенная подготовка для плавания. Перевод: Игорь Марченко, 2015г.- 268 с.
18. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2011. - 480 с.
19. Нечунаев И., Плавание. Книга-тренер. М.: 2013 г.
19. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
20. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
21. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
22. <https://russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания
23. <http://rusada.ru/> - Российское Антидопинговое Агенство
24. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособ. - FISU.2015. - 113 с.