

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка………………………………………………………….. | 3-5 |
| 2. | Нормативная часть учебной программы ………………………………………. | 5-11 | |
| 3. | Методическая часть программы……………………………………………….. | 11-15 |
| 4. | Учебно-тематический план……………………………………........................... | 15-17 |
| 5. | Организационно-методические особенности многолетней подготовки пловцов……………………………………………………………………………. | 17-21 |
| 6. | Педагогический контроль и нормативные требования ……………………….. | 21-26 |
| 7. | Содержание программы…………………………………………………………. | 26-61 |
| а) | Теоретическая подготовка………………………………………………………. | 26-29 |
| б) | Общая физическая подготовка…………………………………………………. | 29-31 |
| в) | Специальная физическая подготовка………………………………………….. | 31-60 |
| г) | Технико-тактическая подготовка………………………………………………. | 60-61 |
| 8. | План - схемы подготовки пловцов в группах начальной подготовки……………………………………………………………………….. | 61-69 |
| 9. | План - схемы подготовки пловцов в учебно- тренировочных группах…………………………………………………………………………… | 69-85 |
| 10. | Воспитательная работа………………………………………………………….. | 85-86 |
| 11. | Психологическая подготовка………………………………………………….. | 86-88 |
| 12. | Восстановительные средства и мероприятия………………………………… | 88-90 |
| 13. | Инструкторская и судейская практика ……………………………………….. | 90-91 |
| 14. | Список литературы…………………………………………………………….. | 92 |
| 15. | Приложение …………………………………………………………………….. | 93-98 |

**І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой, работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил. Вода - целитель и друг человека.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Плавание» для МОАУДО ДЮСШ№3 городского округа города Райчихинска Амурской области (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» (№273 от 29.12.2012г.), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Министерства спорта России от 03 апреля 2013г. № 164).

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на эта­пах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

**Основной целью** данной программы является:

- создание оптимальных условий для физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и  способностей, характеризующих общественно активную личность, воспитание спортсменов высокой ква­лификации, профессиональное самоопределение обучающихся.

**Основные задачи спортивной подготовки:**

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

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и воспитательной деятельности обучающихся спортивной школы. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимно связных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми воспитаннику для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения плаванию и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки пловцов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в условиях многолетней подготовки. Программа рассчитана на обучение обучающихся с 7 лет до 21 года:

- в группах начальной подготовки - 3 года;

- в учебно-тренировочных группах - 5 лет.

Программа рассчитана на 8 лет обучения в МОАУДО ДЮСШ №3 и реализуется на базе плавательного 25м бассейна с двумя ваннами.

**ІІ . НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы многолетней подготовки пловцов основано на нормативно - правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 28.12.2012г. № 273.

- Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ).

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 г. №325).

- Устав учреждения.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Министерства спорта РФ от 03.04. 2013г. №164).

- Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013г №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- Приказ Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

На основе нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп с учётом имеющихся условий.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований передовой спортивной практики. Главным принципом при планировании подготовки пловцов является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство четырех тесно связанных компонентов: технической, физической, тактической и психологической подготовки:

**-принцип последовательности** – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

**-принцип научности** – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий;

**-принцип доступности** – программа построена на доступном в изложении материале;

**-приоритета интереса** группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;

**-гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

**-непрерывности** образования и воспитания;

**-единства** общей и специальной физической подготовки;

**-цикличности**, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

**Методы обучения**:  
*словесный метод*:  
1. беседа, рассказ, объяснения, разбор;  
2. указания, распоряжения, описания.  
*наглядный метод:*  
1. использование учебных, наглядных пособий видеозаписей, соревнований мастеров;  
2. демонстрация (живой показ, пример);  
*практический метод*:  
1. метод упражнений;  
2. целостный и расчленённый методы разучивания;  
3. соревновательный метод;  
4. игровой метод;  
5. метод круговой тренировки.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

**Основными формами учебно-тренировочной работы**  являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия; индивидуальные занятия;

- участие в соревнованиях различного ранга;

- теоретические занятия в форме бе­сед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований;

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;

- учебно-тренировочные сборы;

- меди­ко-восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощ­ника тренера.

**Этап начальной подготовки (НП).**

Возраст занимающихся в группах НП - от 7 до 12 лет. Продолжительность одного занятия в группах начальной подго­товки не должна превышать 2-х часов. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и выполнившие тесты по ОФП для зачисления в группы НП. Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в платных группах НП. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи подготовки:*

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

**Учебно - тренировочный этап (УТ).**

Возраст занимающихся в группах УТ - от 9 до 21 года. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 3-х часов. Учебно-тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших спо­собности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа до 5лет. Пе­ревод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии вы­полнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей фи­зической и специальной подготовке.

***Задачи подготовки на учебно - тренировочном этапе:***

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

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  подготовки | Год обучения | Миним.  возраст  для зачисления | Миним.  наполняемость групп (чел.) | Максим.  объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Требования по ОФП и ТТП на конец года |
| Начальная  подготовка | НП-1 | 7 |  | 6 | Выполнение нормативов по ОФП СФП |
| НП-2 | 8 | 14-15 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП СФП; 3 юношеский разряд |
| НП-3 | 9-10 | 14-15 | 9 |
| Учебно-тренировочный этап | УТ-1 | 9-10 | 12 | 12 | Тесты по ОФП, СФП; 3-2- юношеский разряд, |
| УТ-2 | 10-11 | 12 | 14 | 1юношеский -3 спортивный разряд |
| УТ-3 | 12-13 | 8 | 18 | 3-2 спортивный разряд |
| УТ-4 | 13-14 | 8 | 18 | 2 спортивный разряд |
| УТ-5 | 15-16 | 8 | 18 | 1 спортивный разряд |

**Контрольные и переводные нормативы по технической и специальной физической подготовке для зачисления в учебные группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные  группы | Минимальный возраст  учащихся | Требования по технической (спортивной) подготовке | | Требования  по специальной  физической подготовке |
| девочки | мальчики |
| НП-1 | 7 | Проплыть 25м в полной координации | Проплыть 25м в полной координации | Проплыть дистанцию технически правильно |
| НП-2,3 | 7-8 | Выполнение 3 юношеского разряда, проплыть 100м к/пили 200м любым стилем без учета времени | Выполнение 3 юношеского разряда, проплыть 100м к/п пили 200м любым стилем без учета времени | Проплыть дистанцию технически правильно экспертная оценка техники плавания, стартов, поворотов |
| УТ-1 | 9-10 | Выполнение 2 юношеского разряда,  Проплыть 200м к/п, 400м (способ по выбору) | Выполнение 2 юношеского разряда,  Проплыть 200м к/п, 400м (способ по выбору) | Выполнение спортивного разряда на избранной дистанции |
| УТ-2 | 10-11 | Выполнение 1 юношеского разряда,  Проплыть 200 м к/п, 800в/с | Выполнение 1 юношеского разряда,  Проплыть 200м к/п, 800в/с | Выполнение спортивного разряда на избранной дистанции |
| УТ-3 | 12-13 | Выполнение 3 спортивного разряда,  Проплыть 200м к/п Проплыть 800мв/с | Выполнение 3 спортивного разряда,  Проплыть 200м к/п Проплыть 800мв/с | Выполнение спортивного разряда на избранной дистанции |
| УТ-4 | 13-16 | Выполнение 2 спортивного разряда,  Проплыть 200м к/п Проплыть 800мв/с | Выполнение 2 спортивного разряда,  Проплыть 200м к/п Проплыть 800мв/с | Выполнение спортивного разряда на избранной дистанции |
| УТ-5 | 16-21 | Выполнение 1спортивного разряда,  Проплыть 200м к/п Проплыть 800мв/с | Выполнение 1 спортивного разряда,  Проплыть 200м к/п Проплыть 800мв/с | Выполнение спортивного разряда на избранной дистанции |

**Соотношение**

**объемов разделов подготовки по плаванию по группам подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Группы начальной подготовки | | Учебно- тренировочные группы | |
| До года | Свыше года | До двух  лет | Свыше двух лет |
| Общая  физическая подготовка (%) | 57 - 62 | 52 - 57 | 43 - 47 | 28 - 42 |
| Специальная  физическая подготовка (%) | 18 - 22 | 23 - 27 | 28 - 32 | 28 - 42 |
| Техническая  подготовка (%) | 18 - 22 | 18 - 22 | 18 -22 | 23 - 27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап   начальной   подготовки | | Тренировочный   этап (этап спортивной  специализации) | |
| До  года | Свыше   года | До двух  лет | Свыше   двух лет |
| Контрольные | 2 - 3 | 3 - 6 | 6 - 8 | 9 - 10 |
| Отборочные | - | 2 - 3 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Основные | - | - | 2 - 3 | 3 - 4 |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые   качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м   (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м   (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-  назад | Выкрут прямых рук   вперед-назад |
| Наклон вперед, стоя на   возвышении | Наклон вперед, стоя на   возвышении |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые   качества | Бросок набивного мяча  1 кг (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,5 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м   (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м   (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук   вперед-назад   (ширина хвата   не более 60 см) | Выкрут прямых рук   вперед-назад   (ширина хвата   не более 60 см) |
| Наклон вперед, стоя на   возвышении | Наклон вперед, стоя на   возвышении |
| Техническое   мастерство | Обязательная техническая   программа  3 юношеский р-д | Обязательная техническая   программа  3 юношеский р-д |

**ІІІ. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

2. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп.

3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности.

4. Своевременное начало спортивной специализации.

5. Постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП.

6. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

7. Неуклонное соблюдение правила постепенности и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов и т.д.

На этапе начальной подготовки.

Дети овладевают основами техники избранных видов плавания, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

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, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

На тренировочном этапе.

Обучение направлено на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, развитие основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

***В период углубленной специализации.***

Совершенствуется техника плавания, развиваются специальные физические качества, идёт повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

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

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

Совершенствование техническою мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и проч­но закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование тех­ники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в опреде­ленные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным тем­пом и ритмом.  
 При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основ­ные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плава­ния. Это, главным образом, ошибки в технике гребка руками, согласова­нии движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправля­ются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.  
 В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что воспитаннику предлагают выполнить движения (зафиксировав позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

**Зависимость тренировочного эффекта от метода тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Метод тренировки**  (стрессовый фактор) | **Направленность метода** (адаптационные изменения) | **Тренировочный эффект** |
| *Дистанционное плавание*  (например, 2-4км) | Совершенствование деятельности сердечно – сосудистой системы | Развитие выносливости |
| *Спринтерское плавание*  (например,8х25в полную силу) | Повышение силы мышц | Повышение скоростных качеств |
| *Скоростное плавание на средних дистанциях*  (например, 5х200м в полную силу  и с оптимальными для восстановления паузами отдыха ) | Совершенствование способности переносить высокий уровень кислородного долга | Развитие скоростной выносливости, скоростно – силовых качеств |
| *Комбинированная программа* (например,  1) *Дистанционное плавание2х800м*  *2) спринт 4х25м*  *3)2х200м в полную силу с продолжительными паузами отдыха между повторениями* | 1.Совершенствование деятельности сердечно – сосудистой системы  2.Увеличение силы мышц  3.Совершенствование способности переносить высокий уровень кислородного долга | 1. Развитие выносливости  2.Повышение скоростных качеств  3.Развитие скоростной выносливости, скоростно – силовых качеств |

**Особенности интервального и повторного методов тренировки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Метод**  **тренировки** | **Средняя величина частоты пульса**  (уд/мин) | **Развиваемые качества** | **Физиологические изменения в организме** |
| **Интервальный**  (например,16х200м  отдых 15сек.) | перед повторением  -146;  после проплывания -178 | 1.Выносливость  (преимущественно)  2.Скоростные качества  (в небольшой мере)  3.Способность противостоять утомлению при интенсивной работе в условиях кислородной задолженности (в небольшой мере) | 1.Совершенствование деятельности сердечно – сосудистой системы за счет повышения ударного объема сердца и расширения капиллярной сети в мышцах  2. Совершенствование  способности выполнять мышечную работу в аэробных условиях  3.Увеличение запасов гликогена в мышцах  4. Совершенствование  внутриклеточных обменных процессов, связанных с работой на выносливость |
| **Повторный**  (например,4х200м  отдых 5мин.) | перед повторением  -92;  после проплывания -188 | 1.Выносливость (в значительно меньшей мере, чем при интервальном методе)  2.Скоростные качества  (в значительно большей степени, чем при интервальном методе)  3.Способность противостоять утомлению при интенсивной работе средней продолжительности (способность проплывать среднюю дистанцию с высокой скоростью  в небольшой мере) | 1.Увеличение силы мышц  2.Совершенствование  внутриклеточных обменных процессов, обеспечивающих высокоинтенсивную работу, мышечную деятельность в анаэробных условиях  3.Повышение способности организма противостоять острому утомлению, в частности, способности переносить неприятные болевые ощущения утомления |

|  |  |
| --- | --- |
| **Частота пульса (уд/мин)** | **Направленность упражнений** |
| 120 и ниже | 100 % аэробная |
| 120 - 150 | 90-95% аэробная,5-10% анаэробная |
| 150 - 165 | 65-85% аэробная,15-35% анаэробная |
| 165 - 180 | 50-65% аэробная,35-50% анаэробная |
| 180 и выше | более 50% анаэробная |

**ІV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся; год занятий в школе; спортивный разряд; количество занятий и учебных часов в неделю; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

**Учебный план определяет следующие *разделы:***

1. ***Теоретическая подготовка***;

2. ***Практическая подготовка, включающая в себя***

а) общефизическую подготовку;

б) специальную физическую подготовку;

в) спортивно-техническую подготовку;

г) тактическую подготовку.

3. ***Приемные и переводные испытания***.

4. ***Участие в соревнованиях.***

5. ***Инструкторская и судейская практика.***

6. ***Восстановительные мероприятия***.

При составлении учебного плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю в размере 42 учебных недель. Зачисление обучающихся на очередной год обучения и этап подготовки (НП, УТ) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях и тестирования по общей и специальной физической подготовке при условии выполнения ими требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, по основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться в зависимости от наличия материально-спортивной базы. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая большой удельный вес физической подготовки в начале тренировочного процесса и постепенное увеличение объема технико-тактической подготовки в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в детско-юношеских спортивных школах.

В течение всего календарного года организовывается работа с обучающимися. В каникулярное время открываются в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводятся учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов на 42 недели тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Группы начальной подготовки** | | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | | | | |
|
| **1** | | **2-3** | | **1** | | **2** | **3** | | **4** | **5** | |
|
| **6** | **9** | | | **12** | **14** | | **18** | | **20** | **20** | |
|
| **2** | **2** | | **3** | | **3** | | | **3** | **3** | | **3** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** | | **12** | | **14** | | | **20** | **20** | | **20** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 142 | 196 | | 217 | | 252 | | | 227 | 235 | | 235 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 45 | 86 | | 141 | | 166 | | | 227 | 269 | | 269 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 45 | 68 | | 91 | | 100 | | | 190 | 220 | | 220 |
| 5 | Психологическая подготовка | - | - | | 20 | | 21 | | | 30 | 30 | | 30 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | | 5 | | 5 | | | 12 | 12 | | 12 |
| 7 | Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание | 8 | 6 | | 6 | | 10 | | | 20 | 20 | | 20 |
| 8 | Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 2 | 10 | | 12 | | 20 | | | 30 | 34 | | 34 |
| 9 | **Всего часов**  **за 42 недели** | **252** | **378** | | **504** | | **588** | | | **756** | **756** | | **756** |

**V. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря зональных, областных, городских и т.п. соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

В процессе многолетней подготовки важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок, которая строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Рассматривая многолетнюю спортивную подготовку юного пловца как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты (относительно обособленные звенья тренировочного процесса).

Тренировочные занятия делятся на три группы: аэробного, смешанного аэробно-анаэробного и анаэробного воздействия. При этом учитывается оценка различных сторон индивидуальной физической подготовки юных спортсменов, где можно выделить три условия: средний, выше среднего, ниже среднего. Ориентация на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия в форме комплексов упражнений и игр.

**Тренировочные занятия** условно делятся на четыре группы:

1.обучающие;

2.комплексы, развивающие физические качества;

3.игры, развивающие физические качества;

4.специальные (состоящие из средств двигательной подготовки).

Учебно-тренировочные занятия   делятся на три части.

**Подготовительная часть** – разминка, включающая общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения  - специальные и игровые упражнения.

Главная задача **основной части** – изучение техники спортивного плавания, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения  в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: комплексы и игры, направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В **заключительной части** (15 мин) занятия включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяющие в основной части занятия после разминки. Вслед за ними используют игры и  игровые упражнения.

**Тренировочный микроцикл**

Тренировка планируется по дням на основании недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования  и сочетания различных тренировочных работ. В настоящее время спортсмены тренируются 3-5 раз в неделю.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками.

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводятся тренировки.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы  направлены на обеспечение наилучшей подготовки  к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Мезоцикл – средний по продолжительности цикл, включающий в себя относительно законченный ряд из 3-6 микроциклов одного или различных типов, по продолжительности от 3 недель до 2-х месяцев. Построение тренировочного процесса на основе мезоцикла позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание разнообразных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными процессами достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей. Мезоциклы являются необходимой формой построения тренировки, так как они позволяют управлять тренировочным эффектом серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы развития тренированности и предупреждать нарушения приспособительных процессов, которые возможны в результате хронического наслоения тренировочных нагрузок.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узко специализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание обращено на физическое, но особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

**VІ.** **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ, НОРМАТИВНО-КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Занятия плаванием являются эффективным средством воздействия на личность спортсмена, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы. Регулярные занятия плаванием требуют постоянного контроля за процессом подготовки.

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования согласно Всероссийской спортивной классификации по плаванию, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет тренированности путем:

**-** стартовой диагностики (нулевой этап);

- дальнейшего отслеживания результатов обучения в течение года;

- участия в спортивных соревнованиях;

- итогового тестирования в конце учебного года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды диагностики | Показатели | Методы определения |
| Первая стартовая диагностика (нулевой этап) | - уровень физического развития;  - уровень физической подготовки;  -функциональное состояние системы организма; | Антропометрические данные;  Определение уровня физического развития с помощью центильных таблиц;  Тесты по ОФП, СФП |
| Оперативная диагностика (в течение года) Участие в соревнованиях различного ранга, по разделам данной программы | - уровень специальной физической подготовленности;  - уровень повышения спортивного мастерства | Тесты по СФП, наблюдения тренера-преподавателя.  Выполнение контрольных  нормативов по СФП для  зачисления в  учебно-тренировочные  группы  результаты соревнований |
| Итоговый этап  Классификационная подготовка | - уровень технической подготовки;  - уровень физического развития;  - уровень физической подготовленности;  - уровень воспитанности | Тесты по СФП.  Классификационные соревнования.  Выполнение норм спортивных разрядов.  Антропометрические данные.  Определение уровня физического развития с помощью центильных таблиц; сравнительный анализ.  Тесты по ОФП и сравнительный анализ.  Тесты, анкеты, наблюдения тренера-преподавателя |

**Требования к результатам освоения программы групп начальной подготовки на конец учебного года**

|  |  |
| --- | --- |
| **знать** | **уметь** |
| -воспитанник должен освоить терминологию плавания иметь представления о видах упражнений и способах плавания;  -воспитанник должен знать и соблюдать технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;  -воспитанник должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом;  -иметь представления о собственной физиологической норме;  -различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию;  - воспитанник должен знать правила поведения в плавательном бассейне, на стадионе;  - распознавать опасные зоны в плавательном бассейне и на стадионе;  -воспитанник должен иметь навыки самоконтроля: наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.  - уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;  -руководить командой своего класса на общешкольных сорев­нованиях;  -правила соревнований. | - выполнять специально-подготовительные и прыжковые упражнения;  -осуществлять физиологические измерения: вес, рост, пульс, температуру тела;  -выполнять тесты ОФП СФП и на уровне среднего для групп начальной подготовки;  - вести дневник тренировки;  - уметь обращаться со спортивным инвентарем.  -выполнить 3 юношеский разряд. |

**Требования к результатам освоения программы учебно-тренировочных групп на конец учебного года**

|  |  |
| --- | --- |
| **знать** | **уметь** |
| -воспитанник должен освоить терминологию упражнений по плаванию;  -воспитанник должен знать и соблюдать технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;  - иметь представления о видах упражнений и способах плавания ;  -воспитанник должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом;  -иметь представления о собственной физиологической норме;  -различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию;  - воспитанник должен знать правила поведения в плавательном бассейне, сухом зале, на стадионе;  - распознавать опасные зоны в плавательном бассейне, в сухом зале и на стадионе;  -воспитанник должен иметь навыки самоконтроля: наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.  - уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;  -руководить командой своей группы на общешкольных сорев­нованиях;  -правила проведения соревнований, права и обязанности спортсмена. | - выполнять специально-беговые и прыжковые упражнения по плаванию;  -осуществлять физиологические измерения: вес, рост, пульс, температуру тела;  -выполнять тесты ОФП СФП на уровне среднего для групп УТ-1;  - вести дневник тренировки;  - уметь обращаться со спортивным инвентарем.  Выполнять нормативы спортивных разрядов, соответствующие группам подготовки. |

**Требования спортивной подготовки для зачисления на этап обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы начальной подготовки** | | |
|  | **1 – е полугодие (декабрь)** | **2 – е полугодие (апрель)** |
| **НП - 1** | Проплыть 25м н/с («стрелочка»)  25м (с доской в руках +дыхание) | Проплыть 25м н/с  25м в/с |
| **НП - 2** | Проплыть 25 м в/с  25 м брасс (с доской в руках ) | Проплыть 100м к/п или  200м любым стилем  (по выбору) |
| **НП - 3** | Удовлетворительная оценка  50 м на спине  50 м брасс  50 м в/с  50 батт | Проплыть 100м к/п  200м любым стилем  Выполнить юношеский разряд |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебно –тренировочные группы** | | |
|  | **1 – е полугодие (декабрь)** | **2 – е полугодие (май)** |
| **УТ - 1** | Улучшение результата предыдущего года, нормативы СФП | 1-2-юношеский разряд  3 спортивный разряд |
| **УТ - 2** | Улучшение результата предыдущего года. Нормативы СФП | 3 -2 спортивный разряд |
| **УТ - 3** | Улучшение результата предыдущего года. Нормативы СФП | 3 -2 спортивный разряд |
| **УТ - 4** | Улучшение результата предыдущего года Нормативы СФП | 2 - 1 спортивный разряд |
| **УТ - 5** | Улучшение результата предыдущего года. Нормативы СФП | 1 спортивный разряд, |

**Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

1. Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Плавание».
2. Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Плавание».
3. Выполнения плана спортивной подготовки.
4. Прохождение предварительного соревновательного отбора.
5. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

**VІІ. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ**

**7.1. Теоретическая подготовка**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. На каждом из них используются средства и методы подготовки.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе углубленной спортивной специализации (тренировочные группы) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники способов плавания, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру-преподавателю. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер «настраивает» обучающегося на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Тренер организует специальные занятия по теоретической подготовке, делает доклады, проводит беседы, встречи с известными мастерами спорта и специалистами. Тренер постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними воспитанников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес к получению этих знаний.

**План теоретической подготовки для групп начального обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Год обучения** | |  |
| **1-й** | **2,3-й** |  |
|  |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |
| 2 | Правила поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. | 2 | 2 |  |
| 3 | Правила, организация и проведение соревнований | 2 | 1 |  |
| 4 | Правила гигиены и закаливания | 1 | 1 |  |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 1 |  |
| 6 | Техника и терминология плавания | 1 | 1 |  |
| 7 | Основы законодательства физической культуры и спорта | 1 | 1 |  |
| 8 | Морально – волевая подготовка | 1 | 2 |  |
|  | **Всего часов** | **10** | **10** |  |

**План теоретической подготовки тренировочных групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **УТГ** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4,5** |
| **1** | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **2** | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **3** | Влияние физических упражнений на организм человека. Питание спортсмена. | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **4** | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **5** | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты. | 1 | 2 | 2 | 2 |
| **6** | Основы методики тренировки. | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **7** | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **8** | Правила, организация и проведение соревнований по плаванию | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **9** | Спортивный инвентарь и оборудование | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **10** | Восстановительные мероприятия в спорте. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **11** | Основы законодательства физической культуры и спорта. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **12** | Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях |  | 2 | 2 | 2 |
|  | **Всего часов** | 12 | 14 | 20 | 20 |

**Содержание теоретической подготовки**

**1. Физическая культура и спорт в России.**

Физкультура как часть физического воспитания. Место плавания в общей системе физического воспитания. Личное и общее значение занятий физической культурой и спортом. Прикладное значение занятий плаванием.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.

**2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.**

История развития плавания. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Международные спортивные связи российских спортсменов.

**3.Правила поведения спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.**

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

**4. Правила, организация и проведения соревнований.**

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Виды соревнований. Классификация соревнований. Ознакомление с правилами проведения соревнований. Подготовка мест проведения занятий и соревнований. Правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд. Положение о соревнованиях для различных возрастных групп. Терминология плавания. Обеспечение безопасности во время проведения соревнований.

**5. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Питание спортсмена.**

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Гигиенические требования к местам проведения занятий. Причины травм и их профилактика. Личная гигиена. Вред курения и алкоголя. Правильное питание спортсмена.

**6. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

**7. Техника и терминология плавания.**

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

**8. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении. Оказание первой медицинской помощи при судорогах, утоплении, растяжениях, ушибах и переломах.

**9. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.**

Общая характеристика техники. Индивидуальные особенности техники. Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований. Качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений пловца.

**10. Основы методики тренировки.**

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Систематичность учебно – тренировочных занятий. Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов. Перспективное планирование и дневники самоконтроля. Разминка, ее значение. Участие в соревнованиях.

**11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.**

Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

**12. Спортивный инвентарь и оборудование.**

Инвентарь и оборудование для проведения тренировок и соревнований.

**13. Восстановительные мероприятия в спорте.**

Понятие о пассивном и активном отдыхе. Рациональная организация режима дня. Ознакомление и правила применения средств восстановления в спорте.

**14. Основы законодательства физической культуры и спорта.**

Правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила. Ответственность спортсмена.

**7.2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания. Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП - групповая и, по возможности, на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше ОФП отводится 50%.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

**Строевые упражнения,** ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

**Общеразвивающие упражнения**: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

**Ходьба, бег и их разновидности:**

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для туловища и шеи;

- упражнения для ног;

- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;

- имитационные упражнения;

- упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.);

- прыжки;

- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой);

- кувырки вперед и назад в группировке; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках и др.

- подвижные и спортивные игры.

**Прыжки и метания.**

Броски и ловля набивных мячей (вес 1; 2 и 3 кг).

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

**Прикладные упражнения**.

1. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

2. Упражнения с партнером.

3. Упражнения в упорах и висках.

4. Упражнения с набивными мячами.

5. Упражнения на расслабления.

6. Акробатические упражнения.

7. Подвижные и спортивные игры.

**Имитационные упражнения** для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

**Упражнения на растягивание** и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

**Акробатические упражнения**

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

**Подвижные и спортивные игры.**  Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мячи», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы тех­ники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

**7.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка в плавании, в основном, направлена на воспитание специальных физических качеств.

1.**Упражнения на учебных тренажерах** для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

2.**Упражнения на выносливость**, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8 х 50 м на ногах брассом с 30 секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше и с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 сек каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 минут (на 1-м году обучения) до 40-60 минут (на 4-м году обучения).

**7.4. ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Технико – тактическая подготовка подразделяется, в зависимости от этапа подготовки, на *обучение* и *совершенствование* техники плавания.

**7.4.1.Обучение техники плавания**

В процессе тренировок, в зависимости от этапа подготовки, обучающиеся овладевают способами плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; дельфин. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

**7.4.2.Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения** на суше, которые приме­няются в целях:

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

**7.4.3.Подготовительные упражнения для освоения с водой.**  
С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой ре­шаются следующие задачи:

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

**7.4.4.Упражнениядля ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.**

***Задачи:***

* быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
* ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
* формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, сто­пой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

***Упражнения***

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бас­сейна.
2. Ходьба по дну в парах; перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и рука­ми от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых дви­жений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжа­тыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-  
    влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя па дне, выполнять гребковые движения рука­ми по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и раз­вести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть ки­сти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгре­бая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя внаклоне, выполнять попере­менные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помо­гая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помо­гая себе одновременными гребковыми движениями руками.
19. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
20. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

**7.4.5.Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде.**

***Задачи:***

* устранение инстинктивного страха перед погружением в воду, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
* обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

***Упражнения****.* Во время выполнения упражнений необходимо научиться не выти­рать глаза руками.

1.Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду. То же, держась за бортик бассейна.

5. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

6.Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

7. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

8. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

9. Упражнение в парах. «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и со­считать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.  
10.Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться  
в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партера.

**7.2.3.Всплывание и лежание на воде**

***Задачи:***

* ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
* освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
* освоение возможного изменения положения тела в воде.

***Упражнения***

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверх­ности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз припод­нялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно по­грузившись в воду, принять положение плотной группировки (подборо­док упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая  
   рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении па спине: опуститься по шею в воду, затем, опус­тив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), от­толкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания), повернуться на грудь *-* «звездочка» в положении на груди.

**7.4.6 Выдохи в воду.**

**Задачи:**

* освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
* умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
* освоение выдохов в воду.

***Упражнения***

1. Набрать в ладони воду и сделать губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.  
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лупку (выдох, как дуют на горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5.То же, погрузившись в воду с головой.

6.Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах — «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдо­ха поднимать голову вперед).

9.Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10.То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11.Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову  
для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

**7.4.6. Скольжения *Задачи:***

* освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
* умение вытягиваться вперед в направлении движения;
* освоение рабочей позы пловца и дыхания.

***Упражнения***  
1.Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2.То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

5.Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.  
6.Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8. То же, поменяв положение рук.

9.То же, руки вытянуты вперед.

10.Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперёд.

12.То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13.То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону. 14.Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.  
15.То же на левом боку.

**7.4.7. Учебные прыжки в воду**

***Задачи:***

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

***Упражнения***

1. Сидя па бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, подняв руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, поте­ряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и   
оттолкнуться от бортика.

**7.4.8. Игры и развлечения на воде**

***1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.***  
«Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все присе­дают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

*Методические указания*. Руководитель игры должен объяснить при­чину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытяги­ваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.  
«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направле­ниях; вправо- влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоскают белье.

*Методические указания.* Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками.

«Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в ше­ренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребка­ми, «чтобы противник не услышал».

*Методические указания*. Гребки выполняются сбоку от туловища со­гнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно.  
По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки». Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплыва­ются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигна­лу: «Раз, два, три! - вот на место встали мы!» играющие спешат занять места у «причала».  
*Методические указания*. В зависимости от подготовленности зани­мающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться впе­ред спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.  
«Карусель». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружи­лись карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите-карусель оста­новите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.  
*Методические указания*. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».  
«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбега­ются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.  
*Основные правила игры*:

1) «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;

2) «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;

3) «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

4) победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной ше­ренги - «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произне­сет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавли­ваются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою терри­торию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

***2.Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде***  
«Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

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

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

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

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начи­нают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указании*. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.  
«Жучок-паучок». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движут­ся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зе­вай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жуч­ком-паучком».  
Методические указания. При выполнении погружений в воду с голо­вой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой – не вытирать лицо руками.  
«Лягушата». Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой. Как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду.  
Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задер­жать дыхание.  
«Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участ­ники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой, вращая ее. Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.  
*Методические указания*. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованно­го играющими, должен быть по возможности больше, а скорость враще­ния игрушки – меньше.

«Водолазы».

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

*Вариант 2.* Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быст­рее собрали все предметы.

*Методические указания*. Число брошенных на дно предметов долж­но соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотни­ки» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые мо­гут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая боль­шее количество попаданий.

*Методические указания*. Перед началом игры ведущий должен пре­дупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не при­чиняли болевых ощущений.  
«Поезд в туннель».

*Вариант 1.* Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «тун­нель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После тот как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».  
*Вариант 2.* «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.  
*Методические указания.* Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.  
«Утки-нырки». На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнооб­разных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плаватель­ная разграничительная дорожка, шест, квадрат и другое. Играющие делятся на равные по количеству участников команды. Каждая команда располагается около ука­занной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «стан­ций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполнят упраж­нения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

*Методические указания*. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.  
  
***3.Игры с всплыванием и лежанием на воде.***

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

*Методические указания*. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим: помогать себе гребковыми движениями рук.  
«Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспеет помощь».

*Методические указания*. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

*«Слушай сигнал!»*

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

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

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

«Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока рань­ше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».  
В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное игра­ющим.  
«Кто сделает кувырок?» Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по ко­манде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через раз­граничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков впе­ред и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эста­феты.

***4.Игры с выдохами в воду***

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и вы­полняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжи­тельный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания*. Напомнить играющим, что перед погруже­нием под воду обязательно нужно делать вдох.

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

«Фонтанчики».

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

*Вариант 2.* Игра проводится как соревнование между двумя коман­дами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продол­жительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.  
*Методические указании*. Объясняя участникам правила игры, следу­ет подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

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

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

***5.Игры со скольжением и плаванием***

«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде веду­щего выполняют скольжение сначала на груди, затем па спине.

*Методические указания*. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении па спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обяза­тельно вытягивая руки вперед, как стрела. Ведущий и его помощники, входя в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеж­дает «стрела», которая проскользит дальше всех.

*Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спи­не. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

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

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

*Вариант 2.* Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 с играющие меняются местами.  
«Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднима­ют руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По ко­манде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

***6.Игры с прыжками в воду***

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

«Эстафеты». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассей­на друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый иг­рающий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки кото­рой раньше оказались в воде.

*Методические указания*. Напомнить участникам игры, что перед каж­дым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

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

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

«Кто дальше прыгнет?»

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

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

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

«Клоунада». По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообраз­ные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения, стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и после­дующим их соединением перед входом в воду и др.

После того, как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобрета­тельность и артистизм каждой пары.

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

«На старт - марш!» Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполня­ют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользит после прыжка даль­ше всех.

*Методические указания*. В зависимости от подготовленности учас­тников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с тол­чком ногами; то же с маховым движением руками.

«Полет». Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют старто­вый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погруже­ния в воду как можно дальше.

*Методические указания.* Игра проводится с детьми, хорошо умею­щими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка или разграничительная дорожка, через ко­торую необходимо перелететь, не задев ее.

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

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

***7.Игры с мячом***

«Мяч но кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде». Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может прово­диться в мелком или глубоком бассейне.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кого заденут мячом, становится «салкой».

*Методические указания*. В зависимости от подготовленности участни­ков игра может проводиться в мелком или глубоком бассейне.  
«Борьба за мяч». Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направ­лениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее ко­личество раз.

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

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

**7.5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ КРОЛЯ НА ГРУДИ**

**7.5.1.Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1. И.п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги вып­рямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Ими­тация движений ногами кролем.
2. И.п.-лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движения ногами кролем.
3. И.п.-сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения  
   ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п.-лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опуще­но в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п.-то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута  
   вдоль туловища, лицо опущено в воду. То же, поменять положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой дер­жать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положе­ние рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями  
    рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая-вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время пово­рота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания В упражнениях 1 - 10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

**7.5.2.Упражнения для изучения движений руками и дыхания**  
1.И.п.- стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные  
движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправлен­ные круговые движения руками.

2.И.п.- стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука  
опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3.И.п.- то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая -у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4.И.п.- стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено­  
 передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала  
гребка; подбородок на воде, смотрит прямо перед собой. Имитация дви­жений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с за­держкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.  
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.  
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).  
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчи­вает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания. В упражнениях 1-4: движения выполнять прямыми руками, гребок де­лать над туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 4: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох в момент касания бедра рукой. Упражнения 5-9: следить за ровным положе­нием тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п.: одна рука впереди, другая - у бедра, за­тем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 5-7 выполняются внача­ле на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

**7.5.3.Упражнения для изучения общего согласования движений**

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бед­ра.

Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3.То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами  
(для выработки двух- и четырехударной координации движений).  
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

**7.5.4.Упражнения для изучения техники кроля на спине**

***1.Упражнения для изучения движений ногами***

1.Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа па спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна.  
Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками,  
вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению дви­жения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между  
руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:  
вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затыл­ком в воде, уши наполовину погружены в воду; взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показы­ваться.

***2.Упражнения для изучения движений руками***

1.И.п, - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими  
руками назад («мельница»).

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После  
выполнения гребка одной рукой, перехватывает доску, и гребок начи­нает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску  
между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.  
5.То же, при помощи попеременных движений руками.

6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сде­лать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.  
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гре­бок.  
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов  
(одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водою.

***3.Упражнения для изучения общего согласования движений***

1.И.п. - лежа па спине, правая рука вверху, левая - вдоль тела. Руки одновремен­но начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокра­щая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2.Плавание в полной координации и согласовании с дыханием.  
3.То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

**7.5.5.Упражнения для изучения техники брасса**

***1.Упражнения для изучения движений ногами***

1.И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п.- сидя на бортике бассейна, упор руками сзади, движения ногами брассом.  
3.И.и.- лежа на спине, держась руками за сливной бортик, движения нога­ми брассом.  
4. И.п.- лежа на груди у бортика, держась за него руками, движения нога­ми, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толч­ка обязательно соблюдай паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9.То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

***2.Упражнения для изучения движений руками и дыхание***  
1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты впе­ред. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.  
2. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытя­нуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сна­чала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

***3.Упражнения для изучения общего согласования движений***1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.  
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

5.То же, с вдохом в конце гребка.

**7. 5.6. Упражнения для изучения техники дельфина**

**1.Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1*.*И.п. - стоя в упоре на локтях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2*.* И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3*.* И.п.- стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне  
плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4*.* И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5*.* И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7*.* Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8*.* Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя рука - впереди).

9*.* Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10*.* Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11*.* Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

**2.Упражнения для изучения движений руками и дыхания**  
1. И.п. – стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают кольцом шнура или резинового бинта).

2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка  
приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.  
5. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнение: опустив лицо в воду на задержке дыхания.

6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.  
7. Плавание при помощи движений руками без круга.

**3.Упражнения дли изучения общего согласования**

1.И.п.- стоя, руки вверх. Движения руками с одновременными движениями  
тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движе­ние тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими  
ударами.  
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.  
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.  
5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

**7.5.7. Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

***1.Стартовый прыжок с тумбочки***

1. И.п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но по команде.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, по команде.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности по­лета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

***2.Старт из воды***

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольже­ния и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке или вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастичес­кой стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (ис­пользуя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять  
положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вы­вести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить  
скольжение на спине.

3.То же, пронося руки вперед над водой.

4.То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и ­  
выполнить толчок ногами. После входа в воду не опрокидывать голову на­зад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

**7.5.8. Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является осно­вой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и по­становка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его ру­кой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

***1.Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди***

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку, руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверх­ность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага, наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку от­вести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом сус­таве, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппи­роваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вы­вести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

***2.Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине***  
1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки, принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольже­ние.  
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки  
соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжением.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выхо­дом на поверхность.

**7. 6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ**

Процесс совершенствования техники плавания состоит из:  
- проплывания различными способами плавания;  
- техники поворотов, техники стартов.  
***7.6.1.Кроль на груди***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бед­ра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием: коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком по­ложении.

8.То же, но с заданием: коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9.То же, что и упражнение 1, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину; задание: коснуться пальцами поплавка или ягодиц.

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

12.То же, во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

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

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

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

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности  
воды).

17.То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей  
гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные  
значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на  
отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак,  
кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**7.6*.2. Кроль на спине***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине ­с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бед­ра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впе­ред по поверхности воды, другая вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука впе­ред по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми  
движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после неболь­шой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на  
спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и под­черкнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одно­временно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой».

10. Плавание кролем па спине на «сцепление».

11. Плавание на спине с «обгоном».

12 .Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого  
гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за до­рожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

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

***7.6.3. Брасс***

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами ­ брассом на груди или на спине, с доской или без неё.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытяну­ты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

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

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-  
три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком рука­ми.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными  
и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием  
брассом с обычными для избранного варианта техники движениями но­гами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдель­ных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки  
вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в  
ритме необходимой, частично слитной, координации движений. Вна­чале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а да­лее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

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

***7.6.4. Дельфин***

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

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

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, го­лова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверху, движения ногами дельфином.

8. И.п.- руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать про­нос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать про­нос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед; на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) пра­вую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад и т.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

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

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

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая  
вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова ­  
 поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех раз­личных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

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

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

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

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

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26.То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой  
дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

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

**7.6. 5. Старты**

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.  
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.  
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой­  
 вперед.

4.То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой вниз с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под во­дой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность с переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени  
(по голове пловца на 15-метровом створе).

**7.6.6. Повороты**

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2.Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Для вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

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

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального плавания.  
1. Плавание в полной координации (в различных режимах, с разной интенсивностью).

2. Плавание по элементам (в различных режимах, с различной интенсивностью).

3. Упражнения для совершенствования техники всех стилей плавания (по элементам, в полной координации).

4. Старты, повороты (совершенствование техники по элементам, по частям, в целом в различных скоростных режимах).

5. Эстафеты (встречный комплекс - 25м, 50м; комбинированные - 25м, 50м, 100м; определенным стилем - 50м, 100м, 200м; по элементам (плавание с помощью рук, плавание с помощью ног разными способами).

6. Игры («Водное поло», «Волейбол на воде», «Футбол на воде»).

7. Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.

**VІІІ. ПЛАН-СХЕМЫ ГОДИЧНОГО ПЛАНА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2-3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**Программный материал начальной подготовки в учебных группах первого года обучения** (6 часов в неделю)

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится ознакомление с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

На первых 12 тренировках проводится ознакомление с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кролем на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения, согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине – 20-25 м; 2) плавание кролем на спине – 20-25 м; 5) плавание кролем на груди – 15-20м. До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

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

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

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: каждый участник проплывает 25м в полной координации любым стилем по выбору - технически правильно.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

**Годовой план распределения учебных часов для группы начальной подготовки первого года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы  в часах | Всего часов | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Общая физическая подготовка | 142 | 17 | 14 | 16 | 13 | 12 | 12 | 14 | 11 | 16 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 45 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая подготовка | 45 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Психологическая подготовка | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия, и  медицинское обслуживание | 8 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| **Общее количество часов** | **252** | **26** | **24** | **26** | **26** | **24** | **24** | **26** | **24** | **26** | **26** |

* 1. **Теоретическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития детей.  2. Значение плавания в системе физического воспитания.  3. Значение ежедневной гигиенической гимнастики в выполнении домашних заданий по ОФП. | Обучающийся должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом.  Иметь представления о собственной физиологической норме. Уметь осуществить физиологические измерения: вес, рост, пульс, температуру тела. Различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию. |
| Правила поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках.  Основы личной безопасности и профилактика травматизма. | 2 | 1.Требование к обучающимся в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках. Организация обучающихся при входе и выходе из спортивного зала, бассейна.  2 Правила пользования спортивным инвентарем.  3. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к тренировке и соревнованиям  4. Безопасное поведение на дорогах.  5. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. | Обучающийся должен знать правила поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках. Уметь обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием.  Распознавать опасные зоны в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках  Обучающийся должен иметь навыки самоконтроля:  наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге, во дворе, в квартире. |
| Правила гигиены и закаливания. | 1 | 1. Гигиена тела: кожа функциональное назначение; уход за кожей и ногтями.  2. Гигиена труда и отдыха. Режим дня юного спортсмена. Активный и пассивный отдых. Сон как более эффективный отдых.  Гигиена занятий физическими упражнениями. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.  Закаливание – сущность закаливания, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание в процессе спортивной тренировки.. | Обучающийся должен иметь сформированные навыки гигиены тела спортсмена.  Обучающийся должен уметь соблюдать режим юного спортсмена.  Уметь пользоваться знаниями по закаливанию солнцем, воздухом и водой. |
| Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 1. Строение и функции организма человека.  2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | Обучающийся должен иметь представление о строении и функциях организма человека.  Обучающийся должен знать влияние физических упражнений на организм занимающихся. |
| Техника и терминология плавания | 1 | 1 Краткая характеристика техники спортивных видов  2. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. | Обучающийся должен иметь представления о видах упражнений, уметь понимать спортивные термины |
| Правила, организация и проведение соревнований. | 1 | 1.Программа соревнований для детей.  2. Обязанности и права участников соревнований | Обучающийся должен знать порядок проведения соревнований, выполнять свои обязанности и знать свои права. |
| Морально-волевая  подготовка. | 2 | 1. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.  2.Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. | Обучающийся должен иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности.  Обучающийся должен контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции, ставить для себя реалистические, ясные цели и планировать пути их достижения. |
| Основы законодательства физической культуры и спорта | 1 | 1.Правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила.  2.Ответственность спортсмена. | Обучающийся должен знать правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила. |
| Всего часов | 10 |  |  |

**II. Общая физическая подготовка.**

1. Ходьба, бег.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - с предметами, без предметов.

3. Специально – физические упражнения (СФУ) для пловцов:

- направленные на развитие подвижности в плечевых и голеностопных суставах;

- укрепляющие мышцы спины;

- укрепляющие мышцы ног;

- имитационные упражнения.

4. Подвижные игры.

5. Эстафеты.

**III. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

**IV.Технико – тактическая подготовка**

1. Упражнения для освоения с водой.

2. Элементарные гребковые движения.

3. Учебные прыжки в воду.

4. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляя, брасса, стартов и поворотов.

5. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляя, брасса, стартов и поворотов.

6. Упражнения начальной тренировки.

.

**Программа начальной подготовки в учебных группах**

**второго и третьего годов обучения** (9 часов в неделю)

Занятия на 2-м и 3-м году обучения направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки, по-прежнему, широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе, игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации движений; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

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

**Годовой план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы  в часах | Всего часов | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Общая физическая подготовка | 198 | 24 | 22 | 20 | 19 | 16 | 17 | 18 | 15 | 24 | 23 |
| Специальная физическая подготовка | 86 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| Технико-тактическая подготовка | 68 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 |
| Психологическая подготовка | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия, и  медицинское обслуживание | 6 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 10 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |
| **Общее количество часов** | **378** | **40** | **38** | **38** | **40** | **34** | **36** | **38** | **36** | **40** | **38** |

* 1. **Теоретическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития детей.  2. Значение плавания в системе физического воспитания.  3. Значение ежедневной гигиенической гимнастики в выполнении домашних заданий по ОФП. | Обучающийся должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом. Иметь представления о собственной физиологической норме. Уметь осуществить физиологические измерения: вес, рост, пульс, температуру тела. Различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию. |
| Правила поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках.  Основы личной безопасности и профилактика травматизма. | 2 | 1.Требование к обучающимся в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках. Организация обучающихся при входе и выходе из спортивного зала, бассейна.  2. Правила пользования спортивным инвентарем.  3. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к тренировке и соревнованиям  4. Безопасное поведение на дорогах.  5. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. | Обучающийся должен знать правила поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках. Уметь обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием.  Распознавать опасные зоны в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках  Обучающийся должен иметь навыки самоконтроля:  наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге, во дворе, в квартире. |
| Правила гигиены и закаливания. | 1 | 1. Гигиена тела: кожа функциональное назначение; уход за кожей и ногтями.  2. Гигиена труда и отдыха. Режим дня юного спортсмена. Активный и пассивный отдых. Сон как более эффективный отдых.  3. Гигиена занятий физическими упражнениями. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.  4.Закаливание – сущность закаливания, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание в процессе спортивной тренировки. | Обучающийся должен иметь сформированные навыки гигиены тела спортсмена.  Обучающийся должен уметь соблюдать режим юного спортсмена.  Уметь пользоваться знаниями по закаливанию солнцем, воздухом и водой. |
| Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 1. Строение и функции организма человека.  2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | Обучающийся должен иметь представление о строении и функциях организма человека.  Обучающийся должен знать влияние физических упражнений на организм занимающихся. |
| Техника и терминология плавания | 1 | 1. Краткая характеристика техники спортивных видов.  2. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. | Обучающийся должен иметь представления о видах упражнений, уметь понимать спортивные термины. |
| Правила, организация и проведение соревнований. | 2 | 1.Программа соревнований для детей.  2. Обязанности и права участников соревнований | Обучающийся должен знать порядок проведения соревнований, выполнять свои обязанности и знать свои права. |
| Морально-волевая  подготовка. | 1 | 1. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.  2.Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.  . | Обучающийся должен иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности.  Обучающийся должен контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции, ставить для себя реалистические, ясные цели и планировать пути их достижения. |
| Основы законодательства физической культуры и спорта | 1 | 1.Правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила.  2.Ответственность спортсмена. | Обучающийся должен знать правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила. |
| Всего | 10 |  |  |

**II. Общая физическая подготовка.**

1. Ходьба, бег.

2. ОРУ (с предметами, без предметов).

3. Специально – физические упражнения (СФУ) для пловцов:

- направленны на развитие подвижности в плечевых и голеностопных суставах;

- укрепляющие мышцы спины;

- укрепляющие мышцы ног;

- с резиновым амортизатором;

- имитационные упражнения.

4. Подвижные игры .

5. Эстафеты.

**III. Специальная физическая подготовка.**

1.Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

2.Эстафеты (встречный комплекс по 25м; комбинированные по 25м, по 50 м; определенным стилем по 25м; по 50м; по элементам (плавание с помощью рук, плавание с помощью ног разными способами).

**IV.Технико – тактическая подготовка**

1. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляя, брасса (по элементам, в полной координации).

2. Упражнения для совершенствования техники стартов, поворотов (совершенствование техники по элементам, по частям, в целом).

**ІX. ПЛАН-СХЕМЫ ГОДИЧНОГО ПЛАНА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**Задачи подготовки спортсменов 1-го года обучения (УТ-1):**

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

**Годовой план распределения учебных часов подготовки для учебно-тренировочной группы первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы  в часах | Всего часов | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **12** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Общая физическая подготовка | 217 | 22 | 22 | 21 | 22 | 14 | 19 | 22 | 20 | 27 | 28 |
| Специальная физическая подготовка | 141 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Технико-тактическая подготовка | 91 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 |
| Психологическая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Восстановительные мероприятия, и  медицинское обслуживание | 6 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 12 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  |
| **Общее количество часов** | **504** | **50** | **50** | **51** | **51** | **43** | **48** | **52** | **51** | **54** | **54** |

* 1. **Теоретическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** |
| Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | 1 | 1.История развития плавания.  2. Сильнейшие пловцы России и мира.  3.Значение плавания в общей системе физического воспитания. | Демонстрировать знания в области истории развития плавания. Обучающийся должен знать сильнейших пловцов современности. Обучающийся должен иметь сформировавшееся представление о значение плавания в общей системе физического воспитания, здоровом образе жизни и индивидуальном валеологическом способе жизнедеятельности |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 1 | 1.Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.  2.Личная и общественная гигиена.  3. Закаливание организма юного спортсмена.  4.Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.  5.Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. | Обучающийся должен уметь быть опрятным, обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви, регулярно выполнять гигиенические процедуры.  Регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Иметь навыки закаливания водой, воздухом. Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний.  Обучающийся должен знать гигиенические требования предъявляются к питанию, какое значение для организма имеют белки, жиры, углеводы, режим питания юного спортсмена |
| Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях. | 1 | 1.Правила поведения в спортивном зале, бассейне ,на спортивных площадках  3. Меры предупреждения спортивного травматизма, краткие сведения о спортивных травмах.  4. Гармония отношений в коллективе. Умение владеть собой.  5. Поведение в экстремальных ситуациях. | Знать правила поведения в спортивном зале, плавательном бассейне, на спортивных площадках. Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации при занятиях спортом и своевременно принимать меры безопасности. Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Владеть навыками самоконтроля. |
| Влияние физических упражнений на организм человека. Питание спортсмена. | 1 | 1. Сведения о строении и функциях детского организма, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм детей.  2.Сущность спортивной тренировки юных спортсменов.  3. Основные правила питания спортсменов .  4.Физиологические основы спортивной тренировки. | Обучающийся должен знать общие сведения о строении и функциях организма.  Обучающийся должен знать индивидуальную норму нагрузок. Уметь раскрыть объективные условия периодизации тренировки.  У обучающегося должны быть сформированы мотивы и интересы к занятиям спортом, стремление к совершенствованию своих физических качеств. |
| Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 1 | 1.Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижения результатов в спорте.  2.Самоконтроль в процессе занятий спортом.  3.Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | Обучающийся должен понимать необходимость систематического медицинского контроля. Обучающийся должен уметь вести дневник самоконтроля, уметь применять восстановительные мероприятия. У обучающийся должны быть сформированы сознательное отношение к тренировке, уметь оказать помощь пострадавшему на тренировке. |
| Техника спортивного плавания, стартов , поворотов, передача эстафеты. | 1 | 1.Роль спортивной техники в различных видах спорта.  2. Содержание и особенности специальной технической подготовки в плавании. | Обучающийся должен иметь представление о технике исполнения упражнений в избранном виде спорта.  Понимать значение слова «техническое мастерство». |
| Основы методики тренировки | 1 | 1. Средства спортивной тренировки.  2. Методы тренировки.  3.Закономерности развития спортивной формы в периодизации спортивной тренировки | Обучающийся должен уметь понимать какие средства спортивной тренировки различают, какие методы применяются в спортивной тренировке. Иметь понятие о спортивной форме. |
| Морально-волевая подготовка | 1 | 1.Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.  2.Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.  . | Обучающийся должен иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности.  Обучающийся должен контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции, ставить для себя реалистические, ясные цели и планировать пути их достижения. |
| Правила, организация и проведение соревнований. | 1 | 1.Спортивные соревнования  а) общее положение о соревнованиях;  б) права и обязанности участников соревнований;  в) судейская коллегия соревнований;  г) виды соревнований. | Обучающийся должен иметь первоначальные навыки судейства внутришкольных соревнований в избранном виде спорта, выполнять роль судьи на виде. Обучающийся должен знать и применять знания по правам и обязанностям спортсмена во время участия в соревнованиях. |
| Восстановительные мероприятия в спорте. | 1 | 1.Восстановительные мероприятия в спорте.  2.Активный и пассивный отдых.  3.Средства восстановления. | Обучающийся должен уметь вести дневник самоконтроля, знать и уметь применять восстановительные мероприятия. |
| Спортивный инвентарь и оборудование. | 1 | 1. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. | Знать правила и уметь пользоваться спортивным оборудованием. |
| Основы законодательства физической культуры и спорта | 1 | 1.Правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила.  2.Ответственность спортсмена. | Обучающийся должен знать правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила. |
| Всего | 12 |  |  |

**II. Общая физическая подготовка.**

1. Бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Специально – физические упражнения (СФУ) для пловцов, направленные на развитие подвижности в плечевых и голеностопных суставах; на укрепление мышц спины; ног, имитационные упражнения, работа на тренажёрах, подвижные игры, кросс и эстафеты.

**III. Специальная физическая подготовка.**

*Основные тренировочные упражнения.*

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 400 м при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м); до 600 м при плавании на спине и брассом; до 100 м при плавании кролем на груди.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью 3-4 х 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м), отдых 1 мин; 2 х 300 м или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00; «горки» типа: 200 м комплексного плавания (смена способов через 25 м) + 150 м на спине + 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) + 150 м брасс + 200 м кроль – все с отдыхом в 1 мин.

3. Переменное плавание: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 мин) в виде 8 х 50 с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивностью и т.п.

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12 х 25 м или 6-8 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5 х 100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха в 30-60 с (т.е. в режиме примерно 1.15 – 1.30 во время плавания по 100 м).

5. Эстафетное плавание по 10-12,5 м (поперек бассейна) 25 и 50 м – все в плавание, как с полной координацией движений, так и по элементам (используя поочередно все способы плавания).

6. Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью, с акцентом на технику и свободу движений, типа: 4-6 х 25 м, отдых 1 мин (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2 х 25 м отдых 1-2 мин. (используя различные способы плавания); 75 м + 25 м, отдых 2 мин. (упражнение проплывается одним способом или различными способами).

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовки): 5 х 100м комплексное плавание (смена способов через 25 м), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с, учитывая суммарное чистое время выполнения упражнений (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнения поворотов.

8. Игры «Водное поло», «Волейбол на воде», «Футбол на воде».

**IV.Технико – тактическая подготовка**

1. Плавание в полной координации (в различных режимах, с разной интенсивностью).

2. Плавание по элементам (в различных режимах, с различной интенсивностью).

3. Упражнения для совершенствования техники всех стилей плавания (по элементам, в полной координации).

4. Старты, повороты (совершенствование техники по элементам, по частям, в целом в различных скоростных режимах).

5. Эстафеты (встречный комплекс - 25м, 50м; комбинированные - 25м, 50м, 100м; определенным стилем - 50м, 100м, 200м; по элементам (плавание с помощью рук, плавание с помощью ног разными способами).

**Программа подготовки в учебно - тренировочных группах второго года обучения (14 часов в неделю)**

**Задачи подготовки спортсменов 2-го года обучения (УТ-2):**

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

**Годовой план подготовки для тренировочного этапа (начальная специализация) 2 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы  в часах | Всего часов | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **14** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** |
| Общая физическая подготовка | 252 | 31 | 24 | 25 | 27 | 19 | 17 | 26 | 19 | 31 | 33 |
| Специальная физическая подготовка | 166 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 |
| Технико-тактическая подготовка | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Психологическая подготовка | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Восстановительные мероприятия, и  медицинское обслуживание | 10 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |
| Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 20 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |  |
| **Общее количество часов** | **588** | **62** | **56** | **59** | **62** | **54** | **53** | **62** | **56** | **62** | **62** |

* 1. **Теоретическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** |
| Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | 1 | 1.История развития плавания.  2. Сильнейшие пловцы России и мира.  3.Значение плавания в общей системе физического воспитания. | Демонстрировать знания в области истории развития плавания. Обучающийся должен знать сильнейших пловцов современности. Обучающийся должен иметь сформировавшееся представление о значение плавания в общей системе физического воспитания, здоровом образе жизни и индивидуальном валеологическом способе жизнедеятельности |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 1 | 1.Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.  2.Личная и общественная гигиена.  3. Закаливание организма юного спортсмена.  4.Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.  5.Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. | Обучающийся должен уметь быть опрятным, обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви, регулярно выполнять гигиенические процедуры.  Регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Иметь навыки закаливания водой, воздухом. Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний.  Обучающийся должен знать гигиенические требования предъявляются к питанию, какое значение для организма имеют белки, жиры, углеводы, режим питания юного спортсмена |
| Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях. | 2 | 1.Правила поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках.  2. Меры предупреждения спортивного травматизма, краткие сведения о спортивных травмах.  3. Гармония отношений в коллективе. Умение владеть собой.  4. Поведение в экстремальных ситуациях. | Знать правила поведения в спортивном зале, плавательном бассейне, на спортивных площадках. Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации при занятиях спортом и своевременно принимать меры безопасности. Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Владеть навыками самоконтроля. |
| Влияние физических упражнений на организм человека. Питание спортсмена. | 1 | 1. Сведения о строении и функциях детского организма, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм детей.  2.Сущность спортивной тренировки юных спортсменов.  3. Основные правила питания спортсменов .  4.Физиологические основы спортивной тренировки. | Обучающийся должен знать общие сведения о строении и функциях организма.  Обучающийся должен знать индивидуальную норму нагрузок. Уметь раскрыть объективные условия периодизации тренировки.  У обучающегося должны быть сформированы мотивы и интересы к занятиям спортом, стремление к совершенствованию своих физических качеств. |
| Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 1 | 1.Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижения результатов в спорте.  2.Самоконтроль в процессе занятий спортом.  3.Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | Обучающийся должен понимать необходимость систематического медицинского контроля. Обучающийся должен уметь вести дневник самоконтроля, уметь применять восстановительные мероприятия. У обучающийся должны быть сформированы сознательное отношение к тренировке, уметь оказать помощь пострадавшему на тренировке. |
| Техника спортивного плавания, стартов , поворотов, передача эстафеты. | 2 | 1.Роль спортивной техники в различных видах спорта.  2. Содержание и особенности специальной технической подготовки в плавании. | Обучающийся должен иметь представление о технике исполнения упражнений в избранном виде спорта.  Понимать значение слова «техническое мастерство». |
| Основы методики тренировки | 1 | 1. Средства спортивной тренировки.  2. Методы тренировки.  3.Закономерности развития спортивной формы в периодизации спортивной тренировки. | Обучающийся должен уметь понимать какие средства спортивной тренировки различают, какие методы применяются в спортивной тренировке. Иметь понятие о спортивной форме. |
| Морально-волевая подготовка | 1 | 1.Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.  2.Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. | Обучающийся должен иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности.  Обучающийся должен контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции, ставить для себя реалистические, ясные цели и планировать пути их достижения. |
| Правила, организация и проведение соревнований. | 1 | 1.Спортивные соревнования  а) общее положение о соревнованиях;  б) права и обязанности участников соревнований;  в) судейская коллегия соревнований;  г) виды соревнований. | Обучающийся должен иметь первоначальные навыки судейства внутришкольных соревнований в избранном виде спорта, выполнять роль судьи на виде. Обучающийся должен знать и применять знания по правам и обязанностям спортсмена во время участия в соревнованиях. |
| Восстановительные мероприятия в спорте. | 1 | 1.Восстановительные мероприятия в спорте.  2.Активный и пассивный отдых.  3.Средства восстановления. | Обучающийся должен уметь вести дневник самоконтроля, знать и уметь применять восстановительные мероприятия. |
| Спортивный инвентарь и оборудование. | 1 | 1. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. | Знать правила и уметь пользоваться спортивным оборудованием. |
| Основы законодательства физической культуры и спорта | 1 | 1.Правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила.  2.Ответственность спортсмена. | Обучающийся должен знать правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила. |
| Всего | 14 |  |  |

**II. Общая физическая подготовка.**

1. Бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Специально – физические упражнения (СФУ) для пловцов, направленные на развитие подвижности в плечевых и голеностопных суставах; на укрепление мышц спины; ног, имитационные упражнения, работа на тренажёрах, подвижные игры, кросс и эстафеты.

**III. Специальная физическая подготовка.**

*Основные тренировочные упражнения.*

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25, 50 или 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом через 50 м.

2. Повторно-дистанционный метод: 5-6 х 200 м комплексным плаванием, отдых 30-60 с; 3-4 х 300 м или 400 м комплексным плаванием или плаванием по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3 х 600 м или 2 х 800 м плавание кролем, брассом на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание + 200 м барс + 100 м дельфин + 200 м на спине + 300 м кроль – все с отдыхом в 1 мин. В подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности.

3. Переменное плавание, типа: 600 м в воде 6 х 25 м дельфином с повышенной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками + 75 м на спине свободно или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4 х 75 м свободно с полной координацией движений + 25 м сильно с помощью движений одними ногами.

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технику плавания и выполнения поворотов): 10-12 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8 х 100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50 м и 2.10-2.30 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 6-8 х 15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы одними ногами, отдых 30 с); 4 х 25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость плавания около соревновательная, отдых 30 сек.

6. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 3с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

**IV.Технико – тактическая подготовка**

1. Плавание в полной координации (в различных режимах, с разной интенсивностью).

2. Плавание по элементам (в различных режимах, с различной интенсивностью).

3. Упражнения для совершенствования техники всех стилей плавания (по элементам, в полной координации).

4. Старты, повороты (совершенствование техники по элементам, по частям, в целом в различных скоростных режимах).

5. Эстафеты (встречный комплекс - 25м, 50м); комбинированные - 25м, 50м, 100м; определенным стилем - 50м, 100м, 200м; по элементам (плавание с помощью рук, плавание с помощью ног разными способами).

6. Игры «Водное поло», «Волейбол на воде», «Футбол на воде».

**Программа подготовки учебно-тренировочных групп свыше двух лет обучения (18 часов в неделю)**

**Задачи подготовки спортсменов 3-го года обучения (УТ-3):**

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

**Годовой план распределения учебных часов подготовки для учебно-тренировочной группы 3 года обучения (18 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы  в часах | Всего часов | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **20** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| Общая физическая подготовка | 227 | 24 | 26 | 23 | 25 | 16 | 20 | 23 | 23 | 22 | 25 |
| Специальная физическая подготовка | 227 | 23 | 23 | 24 | 25 | 18 | 21 | 24 | 23 | 22 | 24 |
| Технико-тактическая подготовка | 190 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Психологическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  |
| Восстановительные мероприятия, и  медицинское обслуживание | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в соревнованиях, контрольные испытания | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Общее количество часов** | **756** | **78** | **78** | **78** | **81** | **63** | **72** | **78** | **75** | **75** | **78** |

**I.Теоретическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** |
| Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | 2 | 1.История развития плавания.  2. Сильнейшие пловцы России и мира.  3.Значение плавания в общей системе физического воспитания. | Демонстрировать знания в области истории развития плавания. Обучающийся должен знать сильнейших пловцов современности. Обучающийся должен иметь сформировавшееся представление о значение плавания в общей системе физического воспитания, здоровом образе жизни и индивидуальном валеологическом способе жизнедеятельности |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. | 1 | 1.Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.  2.Личная и общественная гигиена.  3. Закаливание организма юного спортсмена.  4.Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.  5.Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. | Обучающийся должен уметь быть опрятным, обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви, регулярно выполнять гигиенические процедуры.  Регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Иметь навыки закаливания водой, воздухом. Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний.  Обучающийся должен знать гигиенические требования предъявляются к питанию, какое значение для организма имеют белки, жиры, углеводы, режим питания юного спортсмена |
| Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях. | 2 | 1.Правила поведения в спортивном зале, бассейне, на спортивных площадках  2. Меры предупреждения спортивного травматизма, краткие сведения о спортивных травмах.  3. Гармония отношений в коллективе. Умение владеть собой.  4. Поведение в экстремальных ситуациях. | Знать правила поведения в спортивном зале, плавательном бассейне, на спортивных площадках. Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации при занятиях спортом и своевременно принимать меры безопасности .Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Владеть навыками самоконтроля. |
| Влияние физических упражнений на организм человека. Питание спортсмена. | 2 | 1. Сведения о строении и функциях детского организма, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм детей.  2.Сущность спортивной тренировки юных спортсменов.  3. Основные правила питания спортсменов .  4.Физиологические основы спортивной тренировки. | Обучающийся должен знать общие сведения о строении и функциях организма.  Обучающийся должен знать индивидуальную норму нагрузок. Уметь раскрыть объективные условия периодизации тренировки.  У обучающегося должны быть сформированы мотивы и интересы к занятиям спортом, стремление к совершенствованию своих физических качеств. |
| Врачебный контроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 2 | 1.Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижения результатов в спорте.  2.Самоконтроль в процессе занятий спортом.  3.Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | Обучающийся должен понимать необходимость систематического медицинского контроля. Обучающийся должен уметь вести дневник самоконтроля, уметь применять восстановительные мероприятия. У обучающийся должны быть сформированы сознательное отношение к тренировке, уметь оказать помощь пострадавшему на тренировке. |
| Техника спортивного плавания, стартов , поворотов, передача эстафеты. | 2 | 1.Роль спортивной техники в различных видах спорта.  2. Содержание и особенности специальной технической подготовки в плавании. | Обучающийся должен иметь представление о технике исполнения упражнений в избранном виде спорта.  Понимать значение слова «техническое мастерство». |
| Основы методики тренировки | 2 | 1. Средства спортивной тренировки  2. Методы тренировки.  3.Закономерности развития спортивной формы в периодизации спортивной тренировки | Обучающийся должен уметь понимать какие средства спортивной тренировки различают, какие методы применяются в спортивной тренировке. Иметь понятие о спортивной форме. |
| Морально-волевая подготовка | 2 | 1.Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.  2.Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.  . | Обучающийся должен иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности.  Обучающийся должен контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции, ставить для себя реалистические, ясные цели и планировать пути их достижения. |
| Правила, организация и проведение соревнований. | 2 | 1.Спортивные соревнования  а) общее положение о соревнованиях;  б) права и обязанности участников соревнований;  в) судейская коллегия соревнований;  г) виды соревнований. | Обучающийся должен иметь первоначальные навыки судейства внутришкольных соревнований в избранном виде спорта, выполнять роль судьи на виде. Обучающийся должен знать и применять знания по правам и обязанностям спортсмена во время участия в соревнованиях. |
| Восстановительные мероприятия в спорте. | 1 | 1.Восстановительные мероприятия в спорте.  2.Активный и пассивный отдых.  3.Средства восстановления. | Обучающийся должен уметь вести дневник самоконтроля, знать и уметь применять восстановительные мероприятия. |
| Спортивный инвентарь и оборудование. | 1 | 1. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. | Знать правила и уметь пользоваться спортивным оборудованием. |
| Основы законодательства физической культуры и спорта | 1 | 1.Правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила.  2.Ответственность спортсмена. | Обучающийся должен знать правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила. |
| Всего | 20 |  |  |

**II. Общая физическая подготовка.**

1.Бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Специально – физические упражнения (СФУ) для пловцов, направленные на развитие подвижности в плечевых и голеностопных суставах; на укрепление мышц спины; ног, имитационные упражнения, работа на тренажёрах, подвижные игры, кросс и эстафеты.

**III. Специальная физическая подготовка.**

*Основные тренировочные упражнения.*

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции до 2000 м кролем, до 1200 м на спине и брассом, до 800 м комплексного плавания (смена способов через 25, 50, 100 м), до 600 м при плавании дельфином в чередовании с другими способами через 50 м.

2. Повторный дистанционный метод: 6-8 х 200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6 х 300 или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4 х 600 м или 2-3 х 800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин.; «горки» типа: 400 м комплексное плавание + 200 м кроль + 100 м на спине + 50 м дельфин + 400 м кроль + 200 м брасс + 100 м дельфин + 50 м на спине – все с отдыхом в 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, последние повторения с повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание типа: 1000 м кролем в виде 8 х 75 м с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками + 25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8 х 75 м с умеренной интенсивностью + 25 м сильно.

4. Малоинтенсивный вариант тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнения поворотов): 20 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16 х 100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0,5 во время плавания по 50 м и 1,50 во время плавания по 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и способе движений: 12-16 х 25 м со старта, поворота и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 6-8 х 25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8 х 50 м со старта (каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых 1-2 мин.; 75 м со старта + 25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 сек.

6. Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

7. Плавание с лопаточками различными видами дополнительных отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25; 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

8. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности): 5 х 200 м комплексное плавание, отдых 30 сек, интенсивность умеренная, учитываются суммарное чистое время, техника плавания и выполнение поворотов.

**IV.Технико – тактическая подготовка**

1. Плавание в полной координации (в различных режимах, с разной интенсивностью).

2. Плавание по элементам (в различных режимах, с различной интенсивностью).

3. Упражнения для совершенствования техники всех стилей плавания (по элементам, в полной координации).

4. Старты, повороты (совершенствование техники по элементам, по частям, в целом в различных скоростных режимах).

5. Эстафеты (встречный комплекс - 25м, 50м); комбинированные - 25м, 50м, 100м; определенным стилем - 50м, 100м, 200м; по элементам (плавание с помощью рук, плавание с помощью ног разными способами).

6. Игры «Водное поло», «Волейбол на воде», «Футбол на воде».

* 1. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса, наряду с достижением высокого спортивного результата, является всестороннее и гармоничное раз­витие личности. Для реализации этой цели ис­пользуются основные принципы воспитания: научности; связи воспи­тания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требова­ний и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифферен­цированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руковод­ствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования основывается на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в группе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочное занятие. В условиях тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов. Тренер-преподаватель постоянно следит, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обслуживании итогов его выполнения.

Эффективными формами воспитательной работы являются: дни открытых дверей школы, выпускной вечер, конкурсы, КВН, оздоровительные мероприятия, беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, задушевные индивидуальные разговоры с обучающимися - необ­ходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов оказывают встречи с известными спортсменами.

В ходе осуществления воспитательной работы используются следующие формы:

- акция «Я выбираю спорт», «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»;

- научно-практическая конференция «Физкультура, спорт, здоровье»;

- смотр - конкурс «Лучший воспитанник года»;

- вечера, праздники, показательные выступления;

- активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, музеев на соревнованиях в других городах, встречи с молодежными коллективами организаций, просмотр кинофильмов);

- награждение обучающихся за спортивные достижения.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий четко скоординирован с тренировочным процессом.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением и высказыванием спортсмена, тренер делает выводы, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренер комментирует их поведение во время соревнований,  настраивает на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечает недостатки в психологической подготовке.

**XІ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В процессе психологической подготовки у спортсменов формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них. Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия: формирование и укрепление спортивных традиций, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психологической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психологического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**XІІ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

*Педагогические средства*

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

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

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

- рациональная организация режима дня.

*Психологические средства*

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

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

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

*Медико-биологические средства*

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэле­менты, витамины);  
- соответствует характеру, величине и направленности трениро­вочных и соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);  
- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять про­цессы восстановления после занятий, направленных на повышение энер­гетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глу­бина и продолжительность восстановления в значительной мере обуслав­ливают протекание адаптационных процессов и, наоборот, рекоменду­ется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основно­му воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в оче­редной тренировке.

**XІII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревно­ваний в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных груп­пах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования дол­жны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревно­ваний и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе.

**Инструкторская и судейская подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы | Минимум знаний и умений обучаемых | Формы проведения | Кол-во часов |
| УТ-1 | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Овладение терминами по изучению элементов плавания. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия | 5 |
| УТ-2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составлять конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в плавании. Основные обязанности судей. | Беседы, семинары, практические занятия | 5 |
| УТ-3 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов упражнений. Судейство. Знать основные правила судейства в плавании. Судейская документация. | Беседы, семинары, практические занятия | 12 |
| УТ-4 | Уметь самостоятельно провести разминку по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований по плаванию. Обязанности секретаря и секундометриста. Судейская документация. | Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение правил соревнований Самостоятельные и практические занятия | 12 |
| УТ-5 | Уметь самостоятельно провести разминку по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований по плаванию. Обязанности секретаря и секундометриста. Судейская документация. | Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение правил соревнований Самостоятельные и практические занятия. | 12 |

**XIV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.  
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003

4. Валков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добав­ки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс,2001. 80с.  
5. Горбунов Г Д. Психопсдагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.  
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и спорт, 1981.

7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой трени­ровки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.

8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.  
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. -М.: Владос,2002.  
10. Золотов В.И. Восстановление работоспособности в спорте.-Киев.: Здоровье, 1990.

11. Зеков Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая под­готовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.  
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт. 1983.  
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-био­логические исследования/Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС,1983.

14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители; В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова.- М.: 1995.  
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.; Физкультура и спорт, 1998.  
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.; Астрель, 2003.  
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсаламова. - М., 1977,  
18. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

Приложение №1

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**при проведении тренировочных занятий и соревнований (для тренеров-преподавателей отделения плавания)**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне и зале осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необ­ходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

1. **Общие требования безопасности**
   1. Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебной группы перед за­нятиями с последующей регистрацией в журнале. **Опоздавшие к заняти­ям не допускаются**.
   2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 20 человек на одного тренера.
   3. Подавать докладную записку в учебную часть или адми­нистрацию МОАУДО ДЮСШ №3 о происшествиях всякого рода, травмах и несчаст­ных случаях.

1.4. В плавательном бассейне должны находиться огнетушитель и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. Применяемые тренировочные средства, объемы должны соответствовать возрасту, уровню физической подготовленности обучающихся. При обучении необходимо строго соблюдать принципы: «от простого к сложному» и «постепенного увеличения нагрузок».

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

**2. Обеспечение безопасности перед занятием**

2.1. Прибыть на занятие за 15-20 минут до начала, надеть спортивный костюм.

2.2. Получить ключи, открыть раздевалки.

2.3. Проверить техническое и санитарно-гигиенические состояние плавательного бассейна (водная поверхность ванны должна быть чистой, без посторонних предметов; инвентарь в исправном состоянии).

2.4. Проверить в плавательном бассейне, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования.

2.5. По прибытию обучающихся проверить наличие у них плавательной формы, выяснить состояние здоровья. Напомнить воспитанникам правила поведения и техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.6. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

2.7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

2.8. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из поме­щения ванны бассейна в душевые, а из душевых – в раздевалки.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Не допускать выполнения обучающимися упражнений при наличии травмы, при плохом самочувствии и в состоянии крайней степени утомления.

3.2. Выполнению основных упражнений должна предшествовать необходимая разминка.

3.3. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать дисциплину и выполнять все требования тренера-преподавателя.

3.4. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

3.5. Учебная группа занимается под руководством тренера-преподавателя в отведен­ной части бассейна.

3.6 Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разреша­ется нырять одновременно не более, чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.  
3.7. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угро­жающих жизни и здоровью обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

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

**4. Требования безопасности по окончании занятия**

4.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Проводить обучающихся из плавательного бассейна.

4.2. Проверить в плавательном бассейне, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования. В вечернее время выключить освещение, закрыть раздевалки, сдать ключи дежурному администратору.

**5. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

5.1. При возникновении пожара (прозвучавшего сигнала о пожарной тревоге) немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из плавательного бассейна, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь, сообщить администрации учреждения, родителям, сопроводить в лечебное учреждение.

**6. Требования безопасности во время соревнований**

6.1. К соревнованиям допускаются обучающиеся только с разрешения врача.

6.2. Ранг соревнований, вид программы должны соответствовать уровню физической подготовленности обучающихся.

6.3. При получении травмы либо ухудшения общего самочувствия обучающегося необходимо снять с соревнований.

**7. Требования безопасности при выездах за пределы города на спортивные мероприятия**

7.1 Выезд обучающихся на спортивные мероприятия за пределы города согласовывать с руководством школы и родителями.

7.2. Провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности при переездах к месту соревнований и проживании в гостинице, а также при посещении культурно-досуговых учреждений.

7.3. При переездах к месту проведения соревнований, спортивных мероприятий и обратно обучающиеся не могут покинуть транспортное средство (поезд, автобус) без сопровождения тренера-преподавателя или его разрешения.

7.4.Тренер-преподаватель сопровождает обучающихся при посещении ими досуговых мероприятий, столовой, магазинов и других учреждений в местах проведения спортивных мероприятий.

7.5. Тренер-преподаватель обеспечивает строгое соблюдение обучающимися правил проживания в гостинице (общежитии) и сопровождает при уходе из них.

**ИНСТРУКЦИЯ № 7**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ВОДЕ В БАССЕЙНЕ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К занятиям в бассейне допускаются:***

* 1. . дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
  2. . прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором школы.

*1.3. Опасными факторами в бассейне являются:*

* **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
* **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

1.4. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

1.6. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

1.7. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркала.

1.8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Изучить содержание настоящей инструкции.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

2.3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.4. Надеть купальный костюм и шапочку.

2.5. Осторожно войти в помещение бассейна.

2.6. С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***Во время занятий занимающийся обязан***:

3.1. соблюдать настоящую инструкцию;

3.2. неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

3.3. при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

3.4. выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

3.5. использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, колобашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

***Занимающимся запрещается:***

* выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
* хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежании несчастных случаев и травм;
* «топить» друг друга;
* снимать шапочку для плавания;
* бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
* прыгать в воду с бортиков и лестниц;
* висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
* нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
* вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымление, возгорание) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

5.2. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

5.3. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

***Примечания:***

В соответствии с Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»).

Контроль качества и температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид бассейна (назначение)** | **Температура воды** |
| Спортивный | 22 - 23 |
| Оздоровительный | 26 - 28 |
| Плавательный учебный (дети до 7 лет) | 28 - 30 |
| Плавательный учебный (дети старше 7 лет) | 23 - 26 |

Температура воздуха должна быть на 2 - 3 градуса выше температуры воды.