**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ЧИШМИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**на педагогическом советеМАОУ ДО ДЮСШ МР Чишминский районпротокол №\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года | **«УТВЕРЖДАЮ»**Директор МАОУ ДО ДЮСШ МР Чишминский район \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рычкова Е.Н.Приказ №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года |

 **ДОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

(Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 по виду спорта плавание, утвержденной приказом Министерством спорта Российской Федерации

от 20 декабря 2022 г. № 1284)

р.п. Чишмы - 2023 год

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовке по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта плавание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке , определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004 (далее - ФССП).
2.Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* повышение уровня общей физической, специальной физической подготовки;
* освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям;
* повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа;
* достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа;
* овладение основами теоретических знаний;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья.

Для обеспечения спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

 **ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Плавание - один из самых популярных видов спорта.

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанно с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

* нахождение тела в воде;
* горизонтальное положение тела;
* тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно­сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества - силу, ловкость, выносливость.

Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств.

Программы образовательных учреждений всех уровней содержат плавание как обязательный вид физических упражнений.

Основные задачи:

* прикладная
* оздоровительная
* развивающая
* воспитательная
* образовательно-познавательная

Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

Спортивная дисциплина вида спорта плавание включает в себя следующие способы: «вольный стиль», «на спине», «брасс», «баттерфляй», «открытая вода». Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м). Комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом на спине, брасс, вольный стиль), эстафетное плавание и плавание на открытой воде (мужчины и женщины 10 км).

Спортивная дисциплина плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами.

1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12 |

1. **Объем программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 го | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 |
| Количество часов в неделю | 3 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 832 |

1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы**

**Учебно-тренировочные занятия**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего
календарного года, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). В каникулярное время спортивная школа может открывать, в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены.

 Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели.

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

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах: тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; тренировочные мероприятия (тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Занятия с использованием дистанционных технологий вводится и регламентируется приказом директора спортивной школы.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки — двух часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Видыучебно-­тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочныхмероприятий и обратно) |
| Этапначальнойподготовки | Учебно­-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.2. | Учебно-­тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-­тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно­-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |

|  |
| --- |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-­тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
|  |
| 2.2. | Учебно-­тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.3. | Просмотровыеучебно-тренировочныемероприятия | - | До 60 суток |

Спортивные соревнования

 В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в соревнованиях в соответствие календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения.

Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Видыспортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно­-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |
| Догода | Свышегода | Дотрех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия(в часах) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |  |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 го | 3 год | 4 год | 5 год |
|  |  | Недельная нагрузка в часах |  |
|  |  | 6 | 6 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 |  |
|  |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |  |
|  |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
|  |  | Минимальная наполняемость групп (человек) |  |
|  |  | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |
| 1. | Общая физическая подготовка  | 168 | 158 | 200 | 256 | 256 | 296 | 254 | 254 |
| 2. | Специальная физическая подготовка  | 66 | 68 | 130 | 180 | 180 | 202 | 246 | 246 |  |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях  | - | 8 | 16 | 30 | 30 | 30 | 84 | 84 |  |
| 4. | Техническая подготовка  | 50 | 50 | 86 | 100 | 100 | 130 | 150 | 150 |  |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 18 | 18 | 24 | 26 | 26 | 28 | 50 | 50 |  |
| 6. |  Инструкторская практика | - | - | - | 12 | 12 | 20 | 24 | 24 |  |
| 7. | Медицинские, медико­-биологические, восстановительные ммероприятия тестирование и контроль | 10 | 10 | 12 | 18 | 18 | 22 | 24 | 24 |  |
| 8. | Общее количествочасов в год: |  312 | 312 | 468 | 624 | 624 | 728 | 832 | 832 |  |

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено;* практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретения навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решению спортивных судей.
 | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:* освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора приобрети ;ов самостоятельного судейства с к соревнований;
* формиров, «тельного отношения к решениям спортивных судей;;
* составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе.
 | В течение года |
| 2 | **Здоровьезбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоров в рамках которых и спорта, в рамках которых предусмотрено:-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятийпосле тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том числеспортивной школой | В течение года |
| 4. | Развитие **творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;* развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов
 | В течение года |

**План мероприятий, направленный на предотвращение**

**допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Вид программы** |  **Тема** | **Ответственный за проведение мероприятия** | **Сроки проведения** |
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | Честная игра | Тренеры  | июнь |
| 2.Теоретическое занятие | Ценности спорта. Честная игра | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | по назначению |
| 3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  |  | Тренеры  | ежемесячно |
| 4.Антидопинговая викторина  | Играй честно | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | по назначению |
| 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Лица проходящие спортивную подготовку | 1 раз в год |
| 6.Родительское собрание  | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | Тренеры  | майсентябрь |
| 7.Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | октябрьдекабрь |
| Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 1.Веселые старты | Честная игра | Тренеры  | июнь-август |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Лица проходящие спортивную подготовку | 1 раз в год |
| 3.Антидопинговая викторина  | Играй честно | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | по назначению |
| 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | октябрьдекабрь |
| 5.Родительское собрание  | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | Тренеры отделений | майсентябрь |

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

* кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
* что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

* какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
* что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?
1. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

* как бы вы могли улучшить данную игру?
* какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?
1. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

* что не относится к ценностям спорта?
* почему допинг является негативным явлением в спорте?
1. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

* спортсмены всех уровней подготовки;
* персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

* ознакомление с Запрещенным списком;
* формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
* обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
* ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
* спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
1. Запрещенный список
* критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
* отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
* маскирует использование других запрещенных субстанций.
* запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
* запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.
1. Сервисы по проверке препаратов
* list.rusada.ru
* принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
1. Опасность БАДов
* регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
* менее строгие стандарты качества;
* риск производственной халатности.
1. Оформление разрешения на ТИ
* критерии получения разрешения на ТИ;
* процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
* процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
* ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Принимать участие в судействе в спортивных школах и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в внутришкольных и районных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Задачи | Виды практических заданий |
| 1. | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.Обучение основным техническим элементам и приемам.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-­спортивной организации или образовательном учреждении. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3. | Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста,оператора вводных данных. | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. |

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне­зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

План применения восстановительных средств и мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Передтренировочнымзанятием,соревнованием. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности. | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10 - 20 мин. |
| Массаж | 5 - 15 мин. |
| Активизация мышц | Растирание |
| Психорегуляциямобилизующейнаправленности | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин. |
| Во время тренировочного занятия, соревнования. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3 - 8 мин. |
| Психорегуляциямобилизующейнаправленности | 3 мин. |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования. | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена. | Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный. | 8 - 10 мин. |
| Через 2 - 4 часа после тренировочного занятия. | Ускорениевосстановительногопроцесса. | Локальный массаж, массаж мышц спины. | 8 - 10 мин. |
| Душ - теплый, умеренно холодный, теплый. | 5 - 10 мин. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция,гетерорегуляция. |
| В середине микроцикла, в соревнованиях | Восстановлениеработоспособности,профилактикаперенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительнаятренировка |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| Упражнения ОФП восстановительной направленности. | Восстановительнаятренировка. |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция,гетерорегуляция. |
| Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. | Восстеновительные тренировки ежедневно. |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды. | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция. |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**
2. **По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**
3. **На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

1. **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1. **Оценка результатов** освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
2. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количествораз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | без учета времени |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | не менее |
| 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количествораз | не менее | не менее |
| 1 | 3 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее |
| 4,0 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад | количество раз | не менее |
| 3 |
| 2.3. | Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее |
| 7,0 | 3,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

 **Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки**

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет.

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переводятся в тренировочные группы.

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально-возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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 является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**1-й год обучения**

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

Уроки плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

**В подготовительной части урока** сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Особенностью подготовительной части урока плавания заключается в том, что кроме ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений входят имитационные упражнения на суше.

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

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

Вначале проводятся освоение 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 кроль 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. Итоговый, 36-й, 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;

3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

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

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

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, 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 ней. Занятия планируются здесь так, что 60 — 70% от общего объема нагрузки выполняется за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30 — 40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день — 100 м комплексное плавание; второй день — каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

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.

**2- й год обучения**

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

**Планирование годичного цикла на тренировочном этапе.**

**Цель и задачи подготовки**.

Цель подготовки – на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

**Тренировочные нагрузки на этапе**

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе является:

 - создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, имея в виду, что в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяется плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений.

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерен отказ от использования ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и обще-подготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде – до 3 недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований.

На первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38 %., смешанные аэробно-анаэробные - от 7 до 10 %. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7 %, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность) включаются в тренировочный процесс лишь эпизодическидля динамики нагрузок.

**1-й и 2-й годы обучения**

Основной особенностью занятий в первом макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанции и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие составляет примерно 2000 м (в занятиях широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

**3-й и последующие годы обучения**

Учебные занятия охватывают 52 учебные недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 2 недели – летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний — 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний — 13 недель, весенне-летний — 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (17 недель) и весенне-летний (6 недель). Планирование круглогодичной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий.

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки (2 ступень) проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Тренерского совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе пловцов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий плаванием.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных пловцов.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития:

* аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет;
* для развития анаэробно гликолитических механизмов - возраст 11-13 лети 16-17 лет;
* для развития креатин фосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в футбол или баскетбол и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной тренировочной группы.

**Программный материал для практических занятий.**

**Средства обучения плаванию**

В данном разделе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

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.

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения 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.

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

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки — особенно у детей и подростков. На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т. д. ), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) — прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения — упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками, (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Также они предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40—50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц: например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения» у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

**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.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях вод­ной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др. ) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того, как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

**Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды**

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 на 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 в наклоне, 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 и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

**Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде**

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
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах – «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

**Всплывания и лежания на воде**

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 на 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) и перевернуться на грудь - «Звездочка» в положении на груди.

**Выдохи в воду**

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (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.

**Скольжения**

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 вперед.
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

**Учебные прыжки в воду**

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

**Упражнения для изучения техники кроля на груди**

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 движений ногами кролем.
3. И. п. — сидя на краю берега или 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, поменяв 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.

**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, смотреть 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.

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

**Упражнения для изучения техники кроля на спине**

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди
2. И. п. — лежа на 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).

**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 она 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 водой.

**Упражнения для изучения общего согласования движений**

1. И. п. – лежа на спине, правая 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 в согласовании с дыханием, то же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударнойкоординации движений).

**Упражнения для изучения техники брасса**

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. п. — 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 соблюдать 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.
**Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

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).

**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 1—2 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 1-2 цикла движений.
5. То же с вдохом в конце гребка.

**Упражнения для изучения техники дельфина**

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — стоя в упоре на коленях. 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 — 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).

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

1. И. п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы 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. Упражнения 12-14, 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.
**Упражнения для изучения общего согласования движений**

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 на 2-3 цикла, затем — на каждый цикл движений.

**Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся ус­ловиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучениянеобходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом — насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания про­водится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

1. поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
2. проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
3. чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе
(например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с
поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания

обеспечивают:

1. разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
2. умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
3. формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями
телосложения и уровнем физической подготовленности.

**Упражнения для изучения техники стартов**

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. 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 под команду.
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, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
11. Старт из воды
12. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.
13. Сидя на скамейке 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.
14. 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.
15. То же, пронося руки вперед над водой.
16. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
17. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

**Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 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.

**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.

**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.

1. 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.
2. То же с постановкой рук на бортик со скольжения.
3. То же с подплыванием к бортику бассейна.
4. То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

**Совершенствование техники плавания 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 вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано 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 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами) с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшая паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону и снова меняется положение рук.
14. То же, но из пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

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

1. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
2. То же, но с движениями ног дельфином.
3. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
4. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
5. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
6. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
7. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
8. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
9. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.
10. 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.
11. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**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» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**Брасс**

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкивании 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 придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
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. 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.
18. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
19. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
20. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
21. Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.
22. Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.
23. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
24. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
25. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
26. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
27. 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.
28. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
29. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

**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 вверх, движения ногами дельфином.
8. И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п,
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5, например: 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы и движениях рук выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**Старт с тумбочки и из воды**

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 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 и 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 оттачивания, в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

**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. Два 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.

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

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

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

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные ошибки, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или и. п. ), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

**Общая физическая подготовка на суше**

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

-Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития

выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов.

-Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур.

-Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

-Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.).

-Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1 и 2 года -до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3 и 4 года — до 1 часа.

-Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).

-Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

-Лыжная подготовка.

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

**Упражнения на расслабление**

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

1. Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.
2. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
3. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.
4. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
5. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4—6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.
6. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 сек. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.
7. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
8. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6—8 сек., затем расслабить и «уронить».
9. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 сек., затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

11. Напрячь мышцы шеи на 4—6 сек., затем расслабить их, «уронить» голову.

12.Можно рекомендовать комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой. Он включает следующие приемы: вначале используются упражнения (№ 10), при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются, затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на рас­слабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 15).

1. И. п. — о.с. 1) Наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки. 2) Уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса. 3) Расслабить их (руки «падают»). 4) Принять исходное положение.
2. И. п. — сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем. 1) Прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела. 2) Постепенно расслабить мышцы. 3) Вернуться в исходное положение.
3. И. п. — сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем. 1) Прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела. 2) Постепенно расслабить мышцы. 3) Вернуться в исходное положение.
4. И. п. — о.с. 1) Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки. 2) Расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»). 3) Прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.
5. мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно
6. расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз. 3) Сильно напрягая мышцы, вытянуть И. п. — о.с. 1) Сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам. 2) Поднять руки вверх (их мышцы напряжены). 3) Расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти. 4) Расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.
7. И. п. — о.с. 1) Наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки. 2) Сильно напрягая правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз. 4) Вернуться в исходное положение.

**Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. 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 вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

**Подвижные и спортивные игры**

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

**Начальная лыжная подготовка**

Основы техникипередвиженияпопеременнымдвухшажным,одновременнымбесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, лесенкой, елочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. Лыжные прогулки продолжи­тельностью до 1,5 – 2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10 – 12 лет – 1 км, 12 – 13 лет – 2 км.

Для пловцов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной
местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной
интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7 – 10 км у девочек и 12 – 15 км у мальчиков.

**Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в плавании принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). С методической точки зрения в условиях занятий в ДЮСШ целесообразно ориентироваться на виды выносливости.

***Таблица 9.Зоны тренировочных нагрузок в плавании***

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

В табл. 10 указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста; в табл. 11 приведены примерные значения пульсовых режимов для пловцов различных возрастных групп.

Необходимо отметить, что значения параметров в табл. 10 и 11 усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

***Таблица 10.Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ зоны* | *Предельное время работы* | *Пульсовой режим* | *Уровень молочной кислоты, μмоль/л* | *Примерная длина дистанции, м* |
| *V* | *менее 30 с* | *пульс не учитывается* | *не учитывается* | *10-50* |
| *IV* | *0, 5-4 мин* | *4* | *9 и более* | *50-400* |
| *III* | *4-15 мин* | *3* | *6-8* | *400-1200* |
| *II* | *15-30 мин* | *2* | *4-5* | *1200-2000* |
| *I* | *более 30 мин* | *1-2* | *менее 4* | *более 2000* |

***Таблица 11.Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов***

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

**Контроль уровня развития выносливости**

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей. К абсолютным показателям выносливости относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты. В табл. 12 представлены типичные примеры упражнений для оценки выносливости в различных зонах.

***Таблица 12.Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различные дистанции***

*Дистанция Тесты*

*50 м 4х10-15 м; 2х25 м*

*100 м 4-6х25 м; 2-4х50 м; 50 м + 25 м +25 м; 75 м*

*200 м 8-12х25 м; 4-6х50 м; 100 м + 50 м + 50 м*

*400 м 8-12х50 м; 6-10х100 м; 200 м + 100 м + 50 м +50 м*

*800 м 16-20х50 м; 8-12х100 м; 4-6х200 м; 400 м + 200 м + 200 м*

*1500 м 30-40х50 м; 15-20х100 м; 8-12х200 м; 1000 м + 300 м + 200 м*

Упражнения, представленные в табл. 12, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом, от 5 до 20 с. в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношения влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

**Развитие силы**

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

К видам силовых способностей относятся:

-собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

-взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
-скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять

динамическую работу продолжительностью до 30 с;

-силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

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

Общая силовая подготовки

Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого со­противления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Средства и методы развития специальной силы

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные, пружинно-рычажные и изокинетические, наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным, и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

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

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

**Лопатки**. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16х100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

**Гидротормозы.** В качестве относительно легкого отягощения используют 2-й купальник или футболку, для большего отягощения используют разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

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

**Средства и методы развития скоростных способностей**

На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой. Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6х(10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6х(10-15 м, пальцы сжаты в кулак), инт. 30-60 с.
3. 3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м – компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4х(15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной*,* части тренировочных занятий на суше или между отдельных подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводится ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводится 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

**Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

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

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

* Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
* Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

* Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся, при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
* Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
* Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
* Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
* Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:
* Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
* Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;
* -Ныряние в бассейне только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
* При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать –отменить занятие.
* Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде.
* При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**Календарный план группы начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **Всего** | **МЕСЯЦЫ ГОДА** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Общая физическая подготовка162** | **168** | 12 | 19 | 15 | 15 | 15 | 13 | 14 | 12 | 14 | 12 | 15 | 12 |
| **Специальная физическая подготовка** | **66** | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 |
| **Соревнования** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** | **50** | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | **18** | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| **Тестирование и контроль, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия** | **10** | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |
| **Всего часов** | **312** | 24 | 30 | 24 | 24 | 30 | 24 | 30 | 24 | 30 | 24 | 24 | 24 |

**Учебно-тематический план группы начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки проведения** | **Содержание** | **Темы** | **Объем времени** |
| **Сентябрь** | Теоретическое занятие | История возникновения вида спорта и его развитие. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 12 ч |
| СФП | изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду | 4 ч |
| СТП | специальные упражнения. | 4 ч |
| Тестирование | По программе приемных нормативов | 2ч |
| **Октябрь** | Теоретическое занятие | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по ТБ. | 1 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 19 ч |
| СФП | Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. | 5 ч |
| СТП | специальные упражнения | 5 ч |
| **Ноябрь** | Теоретическое занятие | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по ТБ. | 1 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 15 ч |
| СФП | Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. | 4 ч |
| СТП | специальные упражнения | 4 ч |
| **Декабрь** | Теоретическое занятие | Закаливание организма.Инструктаж по ТБ. | 1 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 15 ч |
| СФП | Упражнения для изучения кроля на груди и на спине, старты и повороты при плавании. | 4 ч |
| СТП | специальные упражнения | 4 ч |
| **Январь** | Теоретическое занятие | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 15 ч |
| СФП | Изучение способа дельфин. | 6 ч |
| СТП | специальные упражнения | 5 ч |
| Тестирование | Выполнение следующих упражнений: 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. | 2 ч |
| **Февраль** | Теоретическое занятие | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.Инструктаж по ТБ. | 1 ч |
|  | ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 13 ч |
| СФП | Изучение способа дельфин. | 6 ч |
| СТП | специальные упражнения | 4 ч |
| **Март** | Теоретическое занятие | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 14 ч |
| СФП | Плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Совершенствование техники стартов и поворотов. | 6 ч |
| СТП | специальные упражнения | 5 ч |
| Тестирование | По программе контрольных нормативов(предварительное). | 2 ч |
| **Апрель** | Теоретическое занятие | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.Инструктаж по ТБ. | 1 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 12 ч |
| СФП | Плавания кролем на груди, на спине и дельфином.  | 7 ч |
| СТП | специальные упражнения | 4 ч |
| **Май** | Теоретическое занятие | Оборудование и инвентарь по виду спорта. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 14 ч |
| СФП | Изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней.  | 7 ч |
| СТП | специальные упражнения | 5 ч |
| Тестирование | Контрольные соревнования | 2 ч |
| **Июнь** | Теоретическое занятие | Режим дня и питания обучающихся.Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 12 ч |
| СФП | Изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. | 6 ч |
| СТП | специальные упражнения | 4 ч |
| **Июль** | Теоретическое занятие | Задание на самостоятельную подготовку. Инструктаж по ТБ. | 1 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 15 ч |
| СФП |  Плавания способом брасс и совершенствования в ней. | 5 ч |
| СТП | специальные упражнения | 3 ч |
| **Август** | Теоретическое занятие | Оборудование и инвентарь по виду спорта. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 12 ч |
|  | СФП |  Плавания способом брасс и совершенствования в ней. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании различными способами. | 5 ч |
| СТП | специальные упражнения | 3 ч |
| Тестирование | Контрольно-переводные испытания | 2 ч |

**Календарный план группы начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **Всего** | **МЕСЯЦЫ ГОДА** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Общая физическая подготовка** | **200** | 15 | 22 | 16 | 18 | 17 | 17 | 17 | 15 | 18 | 13 | 17 | 15 |
| **Специальная физическая подготовка** | **130** | 10 | 14 | 6 | 9 | 12 | 10 | 12 | 12 | 15 | 10 | 10 | 10 |
| **Соревнования** | **16** |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  | 4 |  |  |
| **Техническая подготовка** | **86** | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | **24** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Тестирование и контроль, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия** | **12** | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |
| **Всего часов** | **468** | 36 | 45 | 36 | 36 | 45 | 36 | 45 | 36 | 45 | 36 | 36 | 36 |

**Учебно-тематический план группы начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки проведения** | **Содержание** | **Темы** | **Объем времени** |
| **Сентябрь** | Теоретическое занятие | Автобиография выдающихся спортсменов. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 10 ч |
| СФП | Плавание всеми способами, упражнения с различным положением рук, с помощью одних рук или ног, плавание на сцепление, с обгоном, с дыханием на 3, 5, 7 гребков.  | 10 ч |
| СТП | Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. | 7 ч |
| Тестирование | Комплекс 100м, все спортивные виды плавания по 25 м.( на технику плавания). Старты и повороты. | 2ч |
| **Октябрь** | Теоретическое занятие | Формы физической культуры. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 22 ч |
| СФП | Плавание всеми способами.  | 14 ч |
| СТП | Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. | 7 ч |
| **Ноябрь** | Теоретическое занятие | Понятие о гигиене и санитарии. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 16 ч |
| СФП | Плавание всеми способами 50 м.  | 6 ч |
| СТП | Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. | 6 ч |
| Соревнования | Муниципальные или межмуниципальные | 4 ч |
| Тестирование | Кроль на груди 50 м., кроль на спине 50 м. | 2 ч |
| **Декабрь** | Теоретическое занятие | Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 18 ч |
| СФП | Плавание 400 м одним способом. | 9 ч |
| СТП | Изучение поворотов «кувырок» и «маятник» | 7 ч |
| **Январь** | Теоретическое занятие | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 17 ч |
| СФП | 200 м. комплексное плавание. | 12 ч |
| СТП | Изучение поворотов открытый и закрытый на спине. | 8 ч |
| Тестирование | По программе контрольно-переводных нормативов. | 2 ч |
| Соревнования | Межмуниципальные | 4 ч |
| **Февраль** | Теоретическое занятие | Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 17 ч |
| СФП | Плавание в полной координации и на ногах до 400м. | 10 ч |
| СТП | Плавание всеми способами, с помощью одних рук или ног, плавание на сцепление, с обгоном, с дыханием на 3, 5, 7 гребков. | 7 ч |
| **Март** | Теоретическое занятие | Понятие о травматизме.Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 17 ч |
| СФП | Плавание способом дельфин до 100м. | 12 ч |
| СТП | Плавание всеми способами, с помощью одних рук или ног, плавание на сцепление, с обгоном, с дыханием на 3, 5, 7 гребков. | 8 ч |
| Тестирование | Брасс 50 м., баттерфляй 50 м. | 2 ч |
| Соревнования | Межмуниципальные | 4 ч |
| **Апрель** | Теоретическое занятие | Классификация спортивных соревнований.Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 15 ч |
| СФП | Тренировочные серии 3-4 х 200 м. чередуя способы и темп. | 12 ч |
| СТП | Повороты «кувырок» и «маятник» | 7 ч |
| **Май** | Теоретическое занятие | Понятие о технических элементах вида спорта. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 18 ч |
| СФП | Тренировочные серии 4-8 х 100 м. чередуя способы и темп. | 15 ч |
| СТП | Повороты открытый и закрытый на спине. | 8 ч |
| Тестирование | Повороты «кувырок» и «маятник». | 2 ч |
| **Июнь** | Теоретическое занятие | Режим дня и питания обучающихся.Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 13 ч |
| СФП | Тренировочные серии 6-10 х 50 м. чередуя способы и темп. | 10 ч |
| СТП | Старты при плавании брассом. | 4 ч |
| Соревнования | Региональные | 4 ч |
| **Июль** | Теоретическое занятие | Задание на самостоятельную подготовку. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 17 ч |
| СФП |  Тренировочные серии 4-6 х 25 м. чередуя способы и темп. | 10 ч |
| СТП | Старты и повороты | 7 ч |
| **Август** | Теоретическое занятие | Оборудование и инвентарь по виду спорта. Инструктаж по ТБ. | 2 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты. | 15 ч |
| СФП |  Типичные тренировочные серии | 10 ч |
| СТП | Заплывы на 100 м. | 7 ч |
| Тестирование | Контрольно-переводные испытания | 2 ч |

**Календарный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

 **1 и 2-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **Всего** | **МЕСЯЦЫ ГОДА** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Общая физическая подготовка** | **256** | 21 | 22 | 22 | 22 | 24 | 22 | 22 | 22 | 22 | 15 | 21 | 21 |
| **Специальная физическая подготовка** | **180** | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| **Соревнования** | **30** |  | 6 |  |  | 6 |  | 6 |  | 6 | 6 |  |  |
| **Техническая подготовка** | **102** | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | **26** | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Инструкторская практика** | **12** |  | 3 |  |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  |  |  |
| **Тестирование и контроль, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия** | **18** | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего часов** | **624** | 48 | 60 | 48 | 48 | 60 | 48 | 60 | 48 | 60 | 48 | 48 | 48 |

**Календарный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

 **3-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **Всего** | **МЕСЯЦЫ ГОДА** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Общая физическая подготовка** | **296** | 25 | 26 | 24 | 24 | 28 | 24 | 26 | 24 | 28 | 14 | 27 | 26 |
| **Специальная физическая подготовка** | **202** | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 |
| **Соревнования** | **30** |  | 6 |  |  | 6 |  | 6 |  | 6 | 6 |  |  |
| **Техническая подготовка** | **130** | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | **28** | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Инструкторская практика** | **20** |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 | 4 |  |  |
| **Тестирование и контроль, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия** | **22** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| **Всего часов** | **728** | 56 | 70 | 56 | 56 | 70 | 56 | 70 | 56 | 70 | 56 | 56 | 56 |

**Календарный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

 **4 и 5-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **Всего** | **МЕСЯЦЫ ГОДА** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| **Общая физическая подготовка** | **254** | 19 | 27 | 19 | 19 | 27 | 19 | 27 | 19 | 27 | 13 | 19 | 19 |
| **Специальная физическая подготовка** | **300** | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| **Соревнования** | **30** |  | 6 |  |  | 6 |  | 6 |  | 6 | 6 |  |  |
| **Техническая подготовка** | **150** | 12 | 14 | 12 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | **50** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| **Инструкторская практика** | **24** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Тестирование и контроль, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия** | **24** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего часов** | **832** | 64 | 80 | 64 | 64 | 80 | 64 | 80 | 64 | 80 | 64 | 64 | 64 |

**Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа**

**(этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки проведе****ния** | **Содержание** | **Темы** | **Объем времени** |
| **1-2 год** | **3 год** | **4-5 год** |
| **Сентябрь** | Теоретическое занятие | Роль физической культуры в формировании личных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Инструктаж по ТБ.Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам. | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 21 ч | 25 ч | 19 ч |
| СФП | Упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| Соревнования |  |  |  |  |
| СТП | Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. | 8 ч | 11 ч | 12 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. |  |  | 2 ч |
| Тестирование | Комплекс 100 м, все спортивные виды плавания по 50 м. Старты и повороты. | 2 ч | 1 ч | 2 ч |
| **Октябрь** | Теоретическое занятие | История возникновения олимпийского движения. Инструктаж по ТБ.Психологическое развитие, образование и обучение. | 3 ч | 4 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 22 ч | 26 ч | 27 ч |
| СФП | Упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| Соревнования | Региональные и межмуниципальные | 6 ч | 6 ч | 6 ч |
| СТП | Длина скольжения | 10 ч | 11 ч  | 14 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения спортивных соревнований. | 3 ч | 4 ч | 2 ч |
| Тестирование | 3-6 х 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса. | 1 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Ноябрь** | Теоретическое занятие | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Инструктаж по ТБ.Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения. | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Повышение общей дееспособности | 22 ч | 24 ч | 19 ч |
| СФП | Упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| СТП | Техника плавания всеми способами с помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации. | 8 ч | 11ч | 12 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  | 2 ч |
| Восстановительные средства | Активный отдых (компенсаторное плавание). | 1 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Декабрь** | Теоретическое занятие | Классификация различных видов мышечной деятельности. Инструктаж по ТБ.Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 22 ч | 24 ч | 19 ч |
| СФП | Развитие специальных физических качеств | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| СТП | Техника плавания всеми способами с помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации. | 8 ч | 11ч | 12 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  | 2 ч |
| Тестирование | Оценка выносливости в различных зонах. | 1 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Январь** | Теоретическое занятие | Учет соревновательной деятельности.Инструктаж по ТБ.Формирование состояния «боевой готовности» способности к сосредоточенности и мобилизации сил. | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 24 ч | 28 ч | 27 ч |
| СФП | Упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| Соревнования | Региональные и межмуниципальные | 6 ч | 6 ч | 6 ч |
| СТП | Техника плавания всеми способами с помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации. | 8 ч | 11ч | 14 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий. | 3 ч | 4 ч | 2 ч |
| Тестирование | По программе КПН | 2 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Февраль** | Теоретическое занятие | Физиологические механизмы развития двигательных навыков.Инструктаж по ТБ.Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения. | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 22 ч | 24 ч | 19 ч |
| СФП | Упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| СТП | Совершенствование техники плавания с обязательным изменением условий выполнения движений.  | 8 ч | 11 ч | 12 ч |
|  | Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  | 2 ч |
| Восстановительные средства  | Применение специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение. | 1 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Март** | Теоретическое занятие | Оборудование , спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.Инструктаж по ТБ.Понимание задач на предстоящих соревнованиях. | 3 ч | 4 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 22 ч | 26 ч | 27 ч |
| СФП | Упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| Соревнования | Региональные и межмуниципальные | 6 ч | 6 ч | 6 ч |
| СТП | Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. | 10 ч | 11 ч | 14 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения спортивных соревнований. | 3 ч | 4 ч | 2 ч |
| Тестирование | 3-6 х 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса. | 1 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Апрель** | Теоретическое занятие | Классификация и типы спортивных соревнований. Инструктаж по ТБ.Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 22 ч | 24 ч | 19 ч |
| СФП | Упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| СТП | Техника плавания всеми способами с помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации. | 8 ч | 11ч | 12 ч |
|  | Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  | 2 ч |
| Тестирование | Комплекс 100 м, все спортивные виды плавания по 50 м. Старты и повороты. | 1 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Май** | Теоретическое занятие | Воспитание высоконравственной личности спортсмена.Инструктаж по ТБ.Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения | 2 ч | 2 ч | 6 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 22 ч | 28 ч |  27ч |
| СФП | Развитие специальных физических качеств | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| Соревнования | Региональные и межмуниципальные | 6 ч | 6 ч | 6 ч |
| СТП | Совершенствование техники плавания с обязательным изменением условий выполнения движений.  | 10 ч | 11 ч | 12 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения спортивных соревнований. | 3 ч | 4 ч | 2 ч |
| Тестирование | По программе КПН | 2 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Июнь** | Теоретическое занятие | Режим дня и питания обучающихся.Инструктаж по ТБ.Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 15 ч | 14 ч | 13 ч |
| СФП | Развитие специальных физических качеств | 15 ч | 17 ч | 25 ч |
| Соревнования | Региональные и межмуниципальные | 6 ч | 6 ч | 6 ч |
| СТП | Совершенствование техники плавания с обязательным изменением условий выполнения движений.  | 8 ч | 11 ч | 12 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения спортивных соревнований. |  | 4 ч | 2 ч |
| Восстановительные средства  | Применение специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение. | 2 ч | 2 ч | 2 ч |
| **Июль** | Теоретическое занятие | Режим дня и питания обучающихся.Инструктаж по ТБ.Развитие способности управлять своими эмоциями. | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 21 ч | 27 ч | 19 ч |
| СФП | Развитие специальных физических качеств | 15 ч | 16 ч | 25 ч |
| СТП | Совершенствование техники плавания с обязательным изменением условий выполнения движений.  | 8 ч | 10 ч | 12 ч |
|  | Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  | 2 ч |
| Восстановительные средства | Применение специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение. | 2 ч | 1 ч | 2 ч |
| **Август** | Теоретическое занятие | Режим дня и питания обучающихся.Инструктаж по ТБ.Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения | 2 ч | 2 ч | 4 ч |
| ОФП | Бег, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Подвижные игры, Эстафеты (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости). | 21 ч | 26 ч | 19 ч |
| СФП | Развитие специальных физических качеств | 15 ч | 16 ч | 25 ч |
| СТП | Совершенствование техники плавания с обязательным изменением условий выполнения движений.  | 8 ч | 10 ч | 12 ч |
| Инструкторская практика | Привлечение обучающихся в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий. |  |  | 2 ч |
| Тестирование | Сдача контрольных нормативов | 2 ч | 2 ч | 2 ч |

1. **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

**К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Плавание» относятся:**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Зачисление на этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку , не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Педагогического совета предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

 4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

 .

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

* бассейна (25 м или 50 м);
* тренировочного спортивного зала;
* тренажерного зала;
* раздевалок, душевых;
* медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Г отов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
* обеспечения спортивной экипировкой;
* обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
* обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
* медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных спортивной школе на выполнение государственного задания на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных пловцов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1. | Весы электронные | штук | 1 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 30 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Ласты тренировочные для плавания | штук | 30 |
| 6. | Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые) | штук | 60 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 15 |
| 8. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 10. | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
| 11. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 12. | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
| 13. | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 2 |
| 14. | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Расчетнаяединица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) |
| 1. | Купальник(женский) | штук | назанимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2. | Очки для плавания | штук | назанимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 3. | Плавки(мужские) | штук | назанимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 4. | Шапочка для плавания | штук | назанимающегося | - | - | 2 | 1 |

**Кадровые условия реализации Программы:**

**Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

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

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.

4.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпресс, 2001. – 80с.

5.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.

6.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровье, 1990.

7.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.

8.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

9.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.

10.Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.

11.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.

12.Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

13.Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт,

2001.

14.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев:

Олимпийская литература, 1997.

15.Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.

16.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2006- 216с.

Интернет-ресурсы:

1.Всероссийская федерация плавания – [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru/)

2.Портал о спортивном плавании – swimming.ru

3.Все о плавании – forum.swimming.ru

5.Сайт о плавании – plavaem.info