

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Методическая часть.....	11
4. Система контроля и зачетные требования.....	40
5. Материально-техническое обеспечение	44
6. Перечень информационного обеспечения.....	45

1. Пояснительная записка

Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки по плаванию разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730, в соответствии с приказом Минспорта России от 28.05.2013 N 28556 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание".

Определены следующие разделы настоящей образовательной программы: пояснительная записка, учебный план, в методической части программы представлены следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая и специальная подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры.

В программе рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, соревновательная подготовка, система контроля и зачетные требования, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Таким образом, в программе отражены все стороны образовательного процесса. Учебный материал распределен по периодам (годам) обучения и рассчитан на обучение начальной подготовки (НП) до 3-х лет, тренировочном периоде (ТГ) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 2-х лет. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе предпрофессиональной подготовки.

Минимальное количество детей в группах 12 человек. Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно от 7 лет.

Новизна данной программы состоит в том, что она впервые адаптирована для учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравнивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обуславливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов – печени, сердца, почек, существенно облегчается. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

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

Целью дополнительной предпрофессиональной подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;
- разработать системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

2. Учебный план

Организация образовательного процесса (далее – тренировочные занятия) Учреждения регламентируется учебными планами, программами, разработанными Учреждением самостоятельно, принятыми Педагогическим советом.

Тренировочные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время. Распределение тренировочных занятий по месяцам осуществляется в зависимости от содержания условий работы учебных групп в соответствии с годовым учебным планом, утвержденным директором учреждения в соответствии с требованиями Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.125 –03.

Продолжительность учебных занятий составляет не менее 46 недель тренировочных занятий и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно – оздоровительном лагере или по индивидуальным планам обучающихся, или организация тренировочных сборов на период их активного отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода обучения, обучающихся и не может превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- ✓ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

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

Продолжительность тренировочного занятия устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

В зависимости от периода обучения (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Продолжительность академического часа составляет 45 минут, перерыв между тренировочными занятиями 10 минут для подготовки обучающихся к занятию.

Расписание тренировочных занятий и их длительность утверждается директором Учреждения по представлению тренеров - преподавателей с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей

и установленных санитарно-гигиенических норм. Изменение расписания тренировочных занятий оформляется приказом директора учреждения.

Наполняемость тренировочных групп обучающихся в учреждении и предельная недельная часовая нагрузка на одну группу определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительными предпрофессиональными программами, исходя из психолого-педагогической целесообразности, с учетом возраста обучающихся, специфики и направленности деятельности группы, благоприятного режима работы и отдыха, с учетом требований Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03, действующими нормативными актами в области образования, физической культуры и спорта и Постановлением Правительства Нижегородской области от 15.10.2008г. № 465.

Численный состав занимающихся и объем тренировочной нагрузки (работы) на одну группу часов в неделю представлен в таблице. Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Годовой объем тренировочной нагрузки предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 процентов.

Период обучения	Сроки обучения	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед)
Начальный	Первый год	до 20	6
	Второй год	до 20	9
	Третий год	до 20	9
Тренировочный	Четвертый год	до 14	12
	Пятый год	до 14	12
	Шестой год	до 12	18
	Седьмой год	до 12	18
	Восьмой год	до 12	18
Совершенствования спортивного мастерства	Девятый год	до 10	24
	Десятый год	до 10	24

Основными формами тренировочного процесса являются:

тренировочные занятия с группой; индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учреждение для обеспечения круглогодичности тренировочного процесса, обучения и активного отдыха обучающихся в период каникул организует оздоровительно – спортивные лагеря, тренировочные сборы, туристические походы продолжительностью до трех недель, спортивные

соревнования, различные познавательные и досуговые мероприятия, в том числе и выездные.

Выпускниками считаются обучающиеся, достигшие 18 летнего возраста или закончившие тренировочный этап обучения и выполнившие требования учебной программы. Выпускникам вручается свидетельство об окончании Учреждения и зачетная квалификационная книжка.

2.1. Учебный план для групп начальной подготовки

Годовой учебный план
для групп начальной подготовки 1 – 3 годов обучения на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Соотношение объемов часов по предметным областям	НП	
			1-й год обучения	2 и 3 год обучения
			(6ч.)	(9ч.)
1.	Теоретическая подготовка	5-10% (5%)	14	20
2.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	20%	60	104
	Специальная физическая подготовка (СФП)	15%	40	60
3	Избранный вид спорта	не менее 45%		
3.1	Технико-тактическая подготовка		132	188
3.2	Система контроля и зачетные требования		2	2
3.3.	Контрольные соревнования		Согласно календарному плану	
3.4.	Инструкторская и судейская практика		–	–
3.5.	Восстановительные мероприятия		–	–
3.6.	Медицинское обследование			
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	5-15% (10%)	28	40
Общее количество часов			276	414

2.2. Учебный план для групп тренировочного этапа

Годовой учебный план для групп тренировочного этапа 4-8 годов обучения на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Периоды обучения ТГ				
		4 год (12 ч.)	5 год (12 ч.)	6 год (16 ч.)	7 год (18 ч.)	8 год (18 ч.)
1.	Теоретическая подготовка (5%)	20	20	37	43	43
2.	Общая физическая подготовка (20%)	110	110	112	125	125
3.	Специальная физическая подготовка	110	110	166	166	166
4.	Избранный вид спорта					
4.1.	Технико-тактическая подготовка	244	244	297	321	321
4.2.	Система контроля и зачетные требования	2	2	18	20	20
4.3.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований				
4.4.	Инструкторская и судейская практика	8	8	14	10	10
4.5.	Восстановительные мероприятия	8	8	18	28	28
5.	Другие виды спорта и подвижные игры (10%)	50	80	74	115	115
	Общее количество часов	552	552	736	828	828

2.3. Учебный план для групп совершенствования спортивного мастерства

Годовой учебный план для групп совершенствования спортивного мастерства 9-10 годов обучения на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Период обучения	
		ССМ	
		9 год (24 ч.)	10 год (26 ч.)
1.	Теоретическая подготовка (5%)	50	50
2.	Общая физическая подготовка (20%)	227	220
3.	Специальная физическая подготовка (35%)	272	322
4.	Избранный вид спорта (не менее 45% - 50%)		
4.1.	Технико-тактическая подготовка	380	426
4.2.	Соревновательные и контрольные испытания	34	46
4.3.	Инструкторская и судейская практика	10	10
4.4.	Восстановительные мероприятия	36	42
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	95	80
	Общее количество часов	1104	1196

2.4 Учебный план по годам обучения

№ п/п	Раздел подготовки Год обучения	НП			ТГ				ССМ		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Теоретическая подготовка	14	20	20	20	20	37	43	43	50	50
2.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	60	104	104	110	110	112	125	125	227	220
	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	60	60	110	110	166	166	166	272	322
3	Избранный вид спорта	Не менее 45 %									
3.1	Технико-тактическая подготовка	132	188	188	244	244	297	321	321	380	426
3.2	Система контроля и зачетные требования	2	2	2	2	2	18	20	20	34	46
3.3.	Контрольные соревнования	-	-	-	Согласно календарному плану соревнований						
3.4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	14	10	10	10	10
3.5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	8	18	28	28	36	42
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	28	40	40	50	80	74	115	115	95	80
5.	Итого часов:	276	414	414	552	552	736	828	828	1104	1196

3. Методическая часть

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности

занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Необходимо учитывать особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

3.1. Общая характеристика системы подготовки пловцов.

Система подготовки обучающихся должна строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех периодах дополнительной предпрофессиональной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно,

на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия:

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из

категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996].

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

При осуществлении обучения устанавливаются следующие периоды:

- ✓ спортивно-оздоровительный,
- ✓ начальной подготовки,
- ✓ тренировочный (спортивной специализации),
- ✓ совершенствования спортивного мастерства.

Основной целью организаций, осуществляющих обучение, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом периоде необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Периоды обучения:

Занятия плаванием как видом спорта подразумевают прохождение ребенком определенных периодов обучения и подтверждения качества освоения занятий после каждого периода на спортивных соревнованиях.

Занятия плаванием начинаются с периода начальной подготовки:

Период начального обучения (далее – НП), основные задачи:

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

На период начальной подготовки зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность периода до 3-х лет, период соответствует программе групп начальной подготовки. По окончании периода выполнение 2-го, 3-го юношеского разряда по плаванию.

На периоде начальной подготовки осуществляется: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю

физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный период обучения.

После подтверждения своей готовности заниматься дальше на спортивных соревнованиях дети переходят на следующий период:

Тренировочный 1-2 года (начальной специализации)

На тренировочном периоде обучения формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 2 года. По окончании этапа выполнение юношами и девушками 1 юношеского, 2-го или 3-го спортивного разряда по плаванию. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания.

Зачисление на следующий период обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения разрядных нормативов.

Тренировочные период (спортивной специализации)

Основные задачи тренировочной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
- выполнение юношами и девушками - I спортивного разряда и норматива кандидат в мастера спорта.

На тренировочном периоде обучения формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет.

Зачисление на следующий период обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения разрядных нормативов.

Период совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи обучения:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных обучающихся к максимальным нагрузкам, характерным для периода совершенствования спортивного мастерства;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на совершенствование спортивного мастерства (углубленная спортивная специализация).

- Выполнить и подтвердить КМС.

Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших тренировочный период и выполнивших спортивный разряд звание кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом периоде осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем периоде подготовка обучающихся идет на основании планов индивидуальной подготовки.

3.2. Теоретическая подготовка для групп начальной подготовки

В содержании учебного материала выделено 10 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся учреждения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказа, лекции и непосредственно в учебных занятиях, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапов подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретический план

№ п/п	Содержание занятий	НП	
		1	2-3
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	4
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	4
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	4
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	3	4
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	4
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2	4
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2	4
8.	Морально-волевая подготовка	1	4
9.	Правила, организация и проведение соревнований	1	4
10.	Анализ соревновательной деятельности	–	4
<i>Общее количество часов</i>		14	40

3.3. Практические занятия для групп начальной подготовки до года и свыше одного года. Общая физическая подготовка.

Упражнения на суше.

Ходьба, ее разновидности и бег.

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

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Прыжки в длину с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: "Перестрелка", "Эстафета со скакалками", "Эстафета с мячом"; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Упражнения в воде.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета", "Баскетбол на воде", элементы водного поло.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на суше.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца"; на

гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и на спине.

Упражнения в воде.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление".

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений ; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с "подменой", "обгоном"; плавание на "сцепление"

Баттерфляй : плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине , на груди с различными положениями рук ; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот "маятником" с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета"; "Баскетбол на воде", элементы водного поло.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400м комплексно(смена способов через 25,50 и 100м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнение 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.

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. 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.

13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. 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.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. 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.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

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).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. 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.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. 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.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая вверх. 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.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

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 проскользнуть как можно дальше.
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.

Основные методические указания.

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. 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.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания.

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два – четыре цикла), затем – с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания.

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху 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 вверх. 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).

Основные методические указания.

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх – вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. 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 на воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. 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.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Основные методические указания.

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка – вовнутрь. Акцентировать

внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два – три цикла движений, затем – на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны обладать 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.

Старт из воды

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

1. 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.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.

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

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

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и смогут проплыть 20м 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 поставить 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 к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна.

Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

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

3.5. Техническая (плавательная) подготовка.

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

3.6. Соревновательная подготовка.

По мере подготовленности, спортсмены могут быть выставлены на соревнования по плаванию, согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий.

Виды соревнований	Период начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2 - 3	3 - 6
Отборочные	-	2 - 3
Основные	-	-

3.7. Восстановительные мероприятия.

Основными задачами медико – биологического контроля являются следующее:

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных пловцов для занятий бегом на средние, длинные дистанции

систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок

2. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого обучающегося. В этой связи необходимо ознакомить юного пловца с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в таблице показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	небольшая	значительная	резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное. Ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием (значительная отдышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль. Жжение в груди. Тошнота

Восстановление работоспособности – преимущественно естественным путём, оптимальное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха, проведение занятий в игровой форме, посещение бани, витаминизация пищевого режима. Во время школьных каникул рекомендуется выезд в спортивно – оздоровительный лагерь.

3.8 Ожидаемые результаты в группах начальной подготовки

После трёхлетнего обучения в группах начальной подготовки ребята должны знать:

- историю развития плавания в России и в мире;
- технику безопасности;
- правила гигиены и самоконтроль при занятиях;
- правила соревнований;

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе, экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов **в соответствии с системой контроля и зачетных требований**.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся на следующий этап обучения.

3.9 Теоретическая подготовка для групп тренировочного периода 4 -8 годов обучения

В содержании учебного материала выделено 9 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся учреждения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказа, лекции и непосредственно в учебных занятиях, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретический план

№ п/п	Содержание занятий	ТГ				
		4	5	6	7	8
1.	Развитие спортивного плавания в	2	2	3	3	3

	России и за рубежом					
2.	Гигиена физических упражнений на организм человека	4	4	5	6	6
3.	Влияние функционального уровня на организм человека	3	3	4	6	6
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2	2	2	2	2
5.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	3	3	8	8	8
6.	Основы методики тренировки	2	2	8	9	9
7.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1	1	4	6	6
8.	Правила, организация и проведение соревнований	2	2	2	2	2
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	1	1	1
<i>Общее количество часов</i>		20	20	37	43	43

3.10 Практические занятия для групп тренировочного периода 4 -8 годов обучения. Общая физическая и специальная подготовка

Строевые упражнения: основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся; воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках; ходьба в приседе и полуприседе; сочетание ходьбы с различными движениями руками. Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Бег обычный, бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад; сочетание ходьбы и бега с прыжками; ритмические ходьба и бег (с подсчётом преподавателя, с коллективным подсчётом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.); простейшие танцевальные шаги.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов (одиночные и в парах) и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, скакалками, резиновыми шнурами и др.). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Прикладные упражнения (беговые упражнения на местности, прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия; метания мяча; переноска партнёра, лазание по канату, гимнастической стенке).

Беговые легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры на местности, в зале, на воде, эстафеты.

Бег в умеренном темпе от 2 км (в группах ТГ-4 г.о.) до 7 км (в группах ТГ-7,8 г.о.), повторное пробегание отрезков 30-60 м. Бег на местности в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

НА СУШЕ.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Специальные упражнения с отягощениями до 10 кг и резиновыми амортизаторами для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Упражнения на растягивание и гибкость, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (в группах УТ-4 г.о.) до 40 мин. (в группах УТ-7,8 г.о.).

В ВОДЕ.

Упражнения для освоения спортивной техники.

Старты и повороты: рациональные варианты старта с тумбочки и из воды, старт со скольжением на дальность, старты при смене этапов в эстафетном плавании; поворот кувырком вперед при плавании.

Прикладное плавание: транспортировка партнёра от 25 м (УТ-4,5 г.о.) до 100 м (УТ-7,8 г.о.), оказание первой помощи при несчастных случаях на воде (в группах УТ-7,8 г.о.).

Примеры тренировочных заданий ТГ-4:

Равномерно-дистанционный метод: -преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м;

-повторно-дистанционный метод: плавание с умеренной интенсивностью 3-4 x 200 м с интервалом до 1 мин, 2-3 x 300-400 м с интервалом до 2 мин;

-переменное плавание: 400-600 м (85 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности);

-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12 x 25 м, 6-8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 30 сек, 5 x 100 м с интервалом 30-60 сек;

-повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью: 4-6 x 15 м с интервалом 1-2 мин, 2 x 25 м с интервалом 2-3 мин;

-эстафетное плавание по 15-25 м.

ТГ-5:

-равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1000 м;

-повторно-дистанционный метод: 5-6 x 200 м с интервалом 30-60 сек, 3-4 x 400-500 м с интервалом 1 мин;

-переменное плавание: 600-800 м (25 м с повышенной скоростью + 75-100 м свободно, 15 м сильно + 85 м свободно);

-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 10-12 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 15-20 сек, 6-8 x 100 м с интервалом 30 сек;
-повторное проплывание коротких отрезков: 6-8 x 15 м с соревновательной скоростью и интервалом 30-60 сек, 4 x 25 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-2 мин.

ТГ-6:

-равномерно-дистанционный метод: проплывание дистанций до 1500 м с умеренной скоростью;
-повторно-дистанционный метод: 6-8 x 200 м с интервалом 30-60 сек, 4-6 x 300-400 м с интервалом 1 мин, 2-3 x 600-800 м с интервалом 1-3 мин;
переменное плавание: 800-1000 м (50 м с умеренной интенсивностью + 15 м с повышением темпа, 50 м сильно + 150 м свободно);
-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 16 x 50 м с интервалом 10-15 сек, 10 x 100 м с интервалом 20-30 сек;
-повторный метод: 8-10 x 15-25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью и интервалом 30 – 60 сек, 4-6 x 50 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-3 мин.

ТГ-7 и 8:

-равномерный метод: плавание с умеренной и большой интенсивностью 1500-2000 м, 3-5 x 800-1000 м с интервалом 1-5 мин;
-переменный метод: 800-1600 м (25 м сильно + 75 м свободно, 50 м сильно + 50-150 м с умеренной скоростью);
-интервальный метод: 20 x 50 м, 10-16 x 100 м, 8-10 x 200 м, 4-8 x 400 м с умеренной и большой интенсивностью и интервалом 10-45 сек;
-повторное плавание: 12-16 x 25 м, 4-8 x 50 м со старта и с поворота с соревновательной или около соревновательной скоростью и с интервалом 0,5-5 мин.

3.11 Техническая (плавательная) подготовка.

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

3.12 Соревновательная подготовка

По мере подготовленности, спортсмены могут быть выставлены на соревнования по плаванию, согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий.

Виды соревнований	Тренировочный период	
	4 и 5 годы обучения	6,7,8 годы обучения
Контрольные	6 - 8	9 - 10
Отборочные	4 - 5	5 - 6
Основные	2 - 3	3 - 4

3.13 Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся тренировочных групп регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

3.14 Теоретическая подготовка для групп совершенствование спортивного мастерства 9 и 10 годов обучения

В содержании учебного материала выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся учреждения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказа, лекции и непосредственно в учебных занятиях, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретический план

№ п/п	Содержание занятий	ССМ	
		9 год	10 год
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	8	8
2.	Влияние функционального уровня на организм человека	10	10
3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	3	3
4.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	10	12
5.	Основы методики тренировки	10	10
6.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	6	6
7.	Правила, организация и проведение соревнований	2	2
8.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1
<i>Общее количество часов</i>		50	50

3.15 Практические занятия для групп совершенствование спортивного мастерства 9 и 10 годов обучения. Общая физическая и специальная подготовка

Основные виды бега, ходьбы, прыжков и других прикладных упражнений. Легкий бег по пересечённой местности до 1 часа. Чередование легкого бега с ходьбой продолжительностью до 1,5-2 часов.

Одиночные упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами) и без предметов, направленные на укрепление мышц туловища, рук и плечевого пояса, ног. Упражнения с партнёром, упражнения в висах и упорах, акробатические упражнения, упражнения на гибкость и расслабление. Упражнения выполняются в виде комплексов, составленных с учётом специализации пловца (плавание в ластах, подводное плавание, ныряние, марафонские заплывы, апноэ).

Подвижные игры и эстафеты, включающие бег с ведением или переноской мяча, лазания, переноску партнёра и т.п. Игры с набивным мячом. Основы техники игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч. Спортивные игры по упрощённым правилам.

НА СУШЕ.

Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. Упражнения с резиновыми амортизаторами и на тренажёрах для освоения и совершенствования отдельных элементов техники плавания, развития силы и силовой выносливости основных мышечных групп пловца: имитация рабочих движений руками и ногами всех дисциплин подводного спорта. Величина отягощений и сопротивлений,

продолжительность упражнений подбираются с учётом специализации пловца по дисциплине плавания и соревновательным дистанциям, а также с учётом индивидуальных особенностей.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающих выполнение движений при плавании избранным способом с большой амплитудой, лёгкостью и эффективностью.

Упражнения для отработки отдельных элементов техники плавания, техники выполнения стартов и поворотов (двигательной реакции, силы и быстроты отталкивания, и.п. при старте, техники вращений при поворотах и т.п.).

В ВОДЕ.

Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов. В подготовке используется всё многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно-тренировочных группах, а также следующие упражнения для выбора оптимальной техники: плавание, варьируя движения по амплитуде, темпу, усилиям; с использованием ласт различных габаритов и жёсткости.

Примеры тренировочных заданий (а) для групп ССМ дистанционное и повторно-дистанционное плавание с умеренной и большой интенсивностью:

а) 2 x 1500 м, 3-4 x 1000 м, 3-5 x 800 м с интервалом 2-1 мин,

б) 1 x 3000-5000 м, 2-4 x 1500 м, 4-8 x 800 м с интервалом 2-0,5 мин;

непрерывное плавание 15-60 мин в умеренном и большом темпе;

интервальное плавание с умеренной и большой интенсивностью:

а) 20 x 50 м интервал 10-30 сек, 10-20 x 100 м интервал 15-40 сек, 8-12 x 200 м интервал 20-60 сек,

б) 6-10 x 400 м, 10-15 x 200 м, 16-20 x 100 м с интервалом отдыха 10-40 сек;

повторное плавание с оптимальными паузами и соревновательной или околосоревновательной скоростью:

а) 3-8 x 100 м, 4-10 x 50 м,

б) 3-6 x 400 м, 6-10 x 200 м, 6-12 x 100 м, 6-16 x 50 м;

проплывание основной дистанции:

а) с различными тактическими вариантами,

б) однократно или повторно с полной мобилизацией сил в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

3.16 Техническая (плавательная) подготовка

В плане технического совершенствования основное внимание уделяется улучшению и стабилизации технических навыков. Наряду с повышением продуктивности рабочих движений значительное внимание обращается на совершенствование экономичности спортивной техники. Необходимо освоить умение плавать без излишнего мышечного напряжения с оптимальной амплитудой и темпом.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений необходимо добиваться высокой эффективности и надёжности («помехоустойчивости») техники плавания в условиях напряжённых

тренировочных упражнений и соревнований. Работа над техникой ведётся в тесном единстве с развитием специфических качеств и способностей, обуславливающих достижение высоких результатов (общей и специальной выносливости, быстроты). На этапе сохранения достижений необходимо учесть, что спортсмены уже хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия на организм. Поэтому следует стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению комплексов упражнений, не использовавшихся ранее, новых тренажёров и устройств, неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

3.17 Соревновательная подготовка

Соревнование является не только основной формой контроля за уровнем готовности обучающихся, но и незаменимым фактором роста спортивного мастерства. Специфические особенности непосредственной подготовки к выступлениям и собственно соревновательной борьбы являются мощным фактором мобилизации имеющегося функционального потенциала организма обучающегося, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Период совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	10 - 12
Отборочные	6 - 8
Основные	5 - 6

3.18 Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренера для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам. Обучающиеся в группах ССМ должны уметь составлять комплексы упражнений для совершенствования техники. По судейской практике обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований, обязанности судей, уметь составлять положение о соревнованиях и привлекаться к судейству городских и областных соревнований.

3.19 Другие виды спорта и подвижные игры

Прикладные упражнения

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км для девочек и 3-х км для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парам; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

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

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. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

3.20 Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

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

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в методический отдел, администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

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

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

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

4 Система контроля и зачетные требования

4.1 Аттестация обучающихся Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточная аттестация осуществляется по годам обучения в пределах одного периода обучения (начального, тренировочного, совершенствование спортивного мастерства).

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс дополнительной предпрофессиональной программы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце мая во всех группах, в форме тестирования по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по плаванию.

График контроля и зачетных требований утверждается на педагогическом совете не позднее чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации. Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые оговариваются дополнительно.

Допускается проведение досрочной аттестации по заявлению родителей (законных представителей обучающегося) и по согласованию с тренером-преподавателем.

4.2 Требования к промежуточной и итоговой аттестации

По общей физической подготовке:

В соответствии с планом годичного цикла выполнять зачетные требования на основании выработанной системы контроля, с учетом возраста и года обучения.

Основной критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений пловца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технике – тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Для промежуточной/итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим предпрофессиональную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, соответствующие году и периоду обучения.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимися с зачетными требованиями по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав зачеты по соответствующим критериям не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности).

4.3 Система контроля и зачетные требования для зачисления в группы начальной подготовки

ОФП

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

СФП

Пе ри од	Дистан ция тест	нор мат ив	Дистан ция	норматив	Дист анц ия	нор мат ив	Диста нция	нор мат ив	воз рас т
НП -1	Скольж ение на груди/н а спине	4 мет ра	25 м кроль на груди 25 м кроль на спине	оценка техники	100 в/ст	без учёт а вре мен и	50 м по выбор у		7-8 лет
НП -2	2x50 м н/сп, кроль	техн ика	100 к/п	Техника способов, стартов, поворотов	200 в/ст	без учёт а вре мен и	100 по выбор у	3 юн.	8-9 лет
НП -3	4x50 м всеми способа ми	техн ика	100 к/п	1 .46.0 д. 1.43.0 м	400 в/ст	1 юн.	100 м по выбор у	1 юн. р.	9- 10 лет

4.4 Система контроля и зачетные требования для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

ОФП

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

СФП

Период обучения	Дистанция тест	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Возраст
ТГ-4	4х50 м всеми способами	техника	200 комп/плав	3.40.0 д 3.31.0 м.	800 в/ст	Д-14.00 М-13.30	100 м по выбору	3 р	10-11 лет
ТГ-5	4х50 м всеми способами	3 р/ 3 р	200 комп/плав	3 р/ 3 р	800 в/ст	Д,М-3/3 р	100 м по выбору	Д-2 р/3 М-2/3 р	12-13 лет
ТГ-6	4х50 м всеми способами	2/3 р	200 комп/плав	3 р	800 в/ст	2/3 р	основная дистанция	Д-1р/2р М-2 р	13-14 лет
ТГ-7	4х50 м всеми способами	Д- 2 р М-1/ 2 р	200 комп/плав	Д-2 р М- 2 р	800 в/ст	2 р	основная Дистанция	Д-1 М-1/2 р	14-15 лет
ТГ-8	4х50 м всеми способами	КМС 1 р	200 комп/плав	КМС / 1 р	800 в/ст	КМС / 1 р	основная Дистанция	КМС	15 - 16 лет

4.5. Система контроля и зачетные требования для зачисления в группы на период совершенствования спортивного мастерства

ОФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

СФП

Период обучения	Дистанция тест	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Возраст
ССМ-9	4x50 м всеми способам и	КМС	200 комп/плав	КМС	800 в/ст	КМС	основная Дистанция	КМС	16 лет
ССМ-10	4x50 м всеми способам и	МС/КМС	200 комп/плав	МС/КМС	800 в/ст	МС/КМС	основная Дистанция	МС/КМС	16-17 лет

5 Условия реализации программы

5.1. Материально-техническое обеспечение

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения обучения;
- обеспечение спортивной экипировкой обучающихся - участников всероссийских, международных соревнований;

-обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

5.2. Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование
1	Доска для плавания
2	Лопатки для плавания
3	Поплавки-вставки для ног (колобашки)
4	Свисток
5	Секундомер
6	Скамейки гимнастические
7	Термометр для воды

6. Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы

1. «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].
2. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов Н.И. Волков и В.И. Олейников [2001], В.И. Дубровский [2002].
3. Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999.
4. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.
5. Спортивная медицина: справочное издание.- М., 1999.
6. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
7. Приказ Минспорта России от 28.05.2013 N 28556 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание".
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
9. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Утвержден Министерством спорта РФ-Приказ № 164 от 03.04.2013г.

Перечень интернет – ресурсов

<http://www.youtube.ru/>

Видео-уроки по способам плавания:

- Баттерфляй (ОФП и СФП на суше и воде);
- Брасс (ОФП и СФП на суше и воде);
- Кроль на груди (ОФП и СФП на суше и воде);
- Кроль на спине (ОФП и СФП на суше и воде)