Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района»

Принято на Педагогическом совете УТВЕРЖДАЮ:

МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП» Директор

Конаковского района» МБУ ДО «ДЮСШ «ОЛИМП»

Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2022г. Конаковского района»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Салдин

 Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Дополнительная предпрофессиональная программа

в области физической культуры и спорта

по виду спорта «Плавание»

Срок реализации программы – 7 лет

Возраст обучающихся: 7–18 лет

Составители:

заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,

тренер-преподаватель Захарикова Н.В.,

тренер-преподаватель Крылова Т.В.,

тренер-преподаватель Дмитриенко Н.И.

г.Конаково

2022г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc487468693)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7](#_Toc487468694)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 11](#_Toc487468695)

[3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 12](#_Toc487468696)

[3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 15](#_Toc487468697)

[3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 26](#_Toc487468698)

[3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА 33](#_Toc487468699)

[3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 33](#_Toc487468700)

[3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ 35](#_Toc487468701)

[3.7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 37](#_Toc487468702)

[3.8. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК 38](#_Toc487468703)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 39](#_Toc487468704)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 41](#_Toc487468705)

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по плаванию (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660);

- Приказ Минспорта России №391 от 01.06.2021г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях»;

- Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «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»;

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

Основное направление программы – отбор способных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На каждом этапе учебно-тренировочной нагрузки поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке пловцов.

Выполнение задач по плаванию предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- выполнение учебно-тренировочного плана, контрольно-переводных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

Программа по плаванию направлена на:

- отбор способных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта плавании;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- технико-тактическая и психологическая подготовка;

- инструкторская и судейская практика.

**Плавание** — [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении [вплавь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); [скоростные виды подводного плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) относятся не к плаванию, а к [подводному спорту](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82).

По классификации [МОК](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%9E%D0%9A) (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, [водное поло](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE), [прыжки в воду](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%83) и [синхронное плавание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5); в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта».

В 1889 году в [Вене](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B0) прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться регулярно и носили название «первенство Европы». В 1896 году плавание вошло в программу [первых Олимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1896), и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу.

**Виды плавания**

[**Вольный стиль**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%BC_%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BC) **-** дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

**Плавание на спине**, *кроль на спине* - стиль [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), который визуально похож на [кроль](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C) (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плывет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле.  Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля - это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

**Брасс** ([фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *brasse* от [фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *brasser* —месить, перемешивать) - стиль спортивного [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он и отличается от стиля [баттерфляй](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%BB%D1%8F%D0%B9) с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и кроля с попеременными движениями рук и ног.

**Баттерфлай**, среди пловцов просто **Флай** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *butterfly*) — один из наиболее технически сложных и утомительных стилей [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). Это стиль [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) на [животе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82), в котором левая и правая части [тела](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) одновременно совершают [симметричные](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F) движения: [руки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%B0) совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело [пловца](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86) над [водой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B), [ноги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B3%D0%B0_%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) и [таз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B7_%28%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F%29) совершают волнообразные движения.

**Кроль** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *crawl* — ползание) — вид [плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) на [животе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82), в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль [считается наиболее быстрым способом плавания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%8B_%D0%B2_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8).

**Комплексное плавание** — [плавательная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) дисциплина, в ходе которой спортсмены поочерёдно плывут четырьмя разными стилями – на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем.

Плавание как вид спорта сегодня проводится в 50- или 25-метровых бассейнах. На многих соревнованиях проходят заплывы брассом и кролем.

Нормативы:

- кроль (он же вольный стиль): 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м;

- баттерфляй: 50 м, 100 м, 200 м;

- брасс: 50 м, 100 м, 200 м;

- на спине: 50 м, 100 м, 200 м.

 Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по плаванию осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;

- учебно-тренировочный этап – 5 лет;

Группы начальной подготовки комплектуются из числа способных к спорту обучающихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия плаванием. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- 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;

- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- освоение основ техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- отбор способных к дальнейшим занятиям обучающихся по виду спорта плавание.

Группы учебно-тренировочного этапа комплектуются из числа здоровых, способных к спорту обучающихся, прошедших этап начальной подготовки (не менее 1 года), выполнивших контрольно-переводные нормативы и имеющие разрешение врача на занятия плаванием. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Результатом реализации Программы на учебно-тренировочном этапе является:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, или успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения по представлению ходатайства от тренера-преподавателя и разрешения врача. К ходатайству прилагаются сданные контрольно-переводные нормативы спортсмена.

Особое влияние на результативность по виду спорта плавание оказывают такие качества как скоростные способности, вестибулярная устойчивость, выносливость; среднее влияние оказывает мышечная сила, гибкость, координационные способности.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию на этап начальной подготовки составляет 7 лет, на учебно-тренировочный этап – 9 лет.

 По дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию в группах начальной подготовки наполняемость должна составлять 14–17 человек, в учебно-тренировочных – 12–14 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.

2. Групповые теоретические занятия.

3. Медико-восстановительные мероприятия

4. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

5. Инструкторская и судейская практика.

6. Тестирование и контроль.

Для успешной реализации данной Программы необходимы:

1.Наличие плавательного бассейна.

2.Наличие спортивного зала.

3.Раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

4.Спортивный инвентарь и оборудование (весы медицинские, доска для плавания, доска информационная, лопатки для плавания, поплавки-вставки для ног, свисток, секундомер, скамейки гимнастические, термометр для воды).

5.Спортивная форма для обучающихся (купальники женские, плавки мужские, обувь для бассейна (шлепанцы), очки для плавания, полотенце, шапочка для плавания).

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание.

На 2022–2023 учебный год объем тренировочной нагрузки тренеров-преподавателей в неделю составит:

- группа начальной подготовки, 2-й год обучения – 9 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная, 1-й год обучения – 14 часов/неделю (2 группы);

- группа учебно-тренировочная, 4-й год обучения – 18 часов/неделю;

- группа учебно-тренировочная, 5-й год обучения – 18 часов/неделю.

Уменьшение объема часовой нагрузки согласовано с тренерами-преподавателями в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации.

##

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения пловцы проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается – 31 августа.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 1):

Таблица 1

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по плаванию**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1-й год** | **2-й год** | **1-й, 2-й год**  |  **3-й, 4-й, 5-й год** |
| 1.Общая физическая подготовка (%) | 55-57 | 50-53 | 43-46 | 32-35 |
| 2.Специальная физическая подготовка (%) | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 33-36 |
| 3.Техническая подготовка (%) | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 |
| 4.Теоретическая, подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 |
| 5.Тактическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 |
| 6.Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 1-4 |

В учебном плане Программы (таблица 2) часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по основным предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- физическая подготовка (общая и специальная);

-избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация);

Таблица 2

**Учебный план на 44 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта плавание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды****подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Этап учебно-тренировочный** |
| **1-ый год** | **2-ой год** | **1-ый год** | **2-ой год** | **3-ий год** | **4-ый год** | **5-ый год** |
| Общая физическая подготовка | 150 | 210 | 278 | 278 | 270 | 270 | 270 |
| Специальнаяфизическая подготовка | 51 | 99 | 172 | 172 | 285 | 285 | 285 |
| Техническая подготовка | 48 | 72 | 124 | 124 | 141 | 141 | 141 |
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 14 | 14 | 32 | 32 | 32 |
| Тактическая подготовка | 5 | 5 | 14 | 14 | 32 | 32 | 32 |
| Психологическая подготовка | 5 | 5 | 14 | 14 | 32 | 32 | 32 |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **14** | **14** | **18** | **18** | **18** |
| **Всего часов****за 44 недели** | **264** | **396** | **616** | **616** | **792** | **792** | **792** |

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных показателей соревновательной деятельности по виду спорта плавание (таблица 3).

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-ый год** | **2-ой, 3-ий год** | **1-ый, 2-ой год** | **3-ий, 4-ый, 5-ый год** |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 |

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная школа ведет образовательную деятельность с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Целью многолетней подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.

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 образовательной деятельности;

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

 Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств, методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

- 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 этапах многолетней 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 обучающихся 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 исчерпанию 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 применяй тренер-преподаватель ранее самых жестких режимов.

*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* *(СФП)* – 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.

*Специальная физическая подготовка (СФП) –* процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

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

Большая часть многолетней подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной подготовки, влиянием физической подготовки на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций или семинаров. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Также полезно получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Каждому этапу подготовки соответствуют определенные темы по теоретической подготовке. Распределение тем по этапам подготовки представлено в таблице 4.

Таблица 4

**Распределение тем по теоретической подготовке по этапам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап**  |
| **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **1-ый** | **2-ой** | **3-ий** | **4-ый** | **5-ый** |
| 1.Развитие спортивного плавания в России и за рубежом |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2.Правила поведения в бассейне | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| 3.Правила, организация и проведение соревнований | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4.Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5.Влияние физических упражнений на организм человека | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6.Техника и терминология плавания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| 7.Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 9.Основы методики тренировки |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 11.Спортивный инвентарь и оборудование | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

Содержание тем по теоретической подготовке по плаванию включает в себя:

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

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

**2.Правила поведения в бассейне**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

**3. Правила, организация и проведение соревнований**

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов, поворотов. Виды и программы соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различным спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

**4. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний**

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм обучающихся. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

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

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна).

**6. Техника и терминология плавания**

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

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

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.д.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и на воде. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

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

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональны варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

**9. Основы методики тренировки.**

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у обучающихся. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

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

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка обучающихся. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки, самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

**11. Спортивный инвентарь и оборудование.**

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### 3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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;

- 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 плавания (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

- организация внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

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

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, обучающиеся знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

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 данной тренировки. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, лучше утром.

**Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей зоны 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.

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 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. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой отпадает, и они больше не включаются в тренировки.

*Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.*

*Задачи:*

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

- формирование умения опираться на воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

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 приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

5. Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

6. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

7. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

8. 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.

9. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

10. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

11. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движениями руками.

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

*Задачи:*

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1.Набрать в ладони воду и умыть лицо.

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

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

4.Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

5. То же, держась за бортик бассейна.

6. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7.Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейн.

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

9.Упражнение в парах. Стоя лицом к друг другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

*Всплывания и лежания на воде*

*Задачи:*

*-* ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

- освоение навыка лежания в воде в горизонтальном положении;

- освоение возможного изменения положения тела в 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 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. «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).

5. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

6. «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.

7. «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*

*Задачи:*

*-* освоение навыка задержки дыхания на воде;

- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

- освоение выдохов 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. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

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

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

8. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

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

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

*Скольжения.*

*Задачи:*

*-* освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

- умение вытягиваться вперед в направлении движения;

- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

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

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

12. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

13.Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

14. То же на левом боку.

*Учебные прыжки в воду*

*Задачи:*

*-* устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;

- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

1.Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу тренера-преподавателя спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. 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.

3. В то 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.

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

5. 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.

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

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

***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 бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет тренера-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 вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

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: - прямые руки впереди; - одна рука впереди, другая – вдоль туловища; - обе руки вдоль туловища; - обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища либо во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

11. И.п. – стоя, одна рука верху, 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).

*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».

***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 движениями ногами кролем на спине по команде или под счет тренера-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*

7.И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими рукам 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 вперед, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение; правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в тесение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации 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 груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

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

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

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

7. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

9.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

10.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.

11. То же, но в сочетании с дыханием.

12. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

14.Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

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

16. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

17. 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.

18. 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*

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 – в 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.

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

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление обучающихся, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

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

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности от 30 минут до 1 часа в чередовании с ходьбой);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и т.д.);

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

**Упражнения на расслабление**

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.

**Акробатические упражнения.**

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. Кувырки вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Шпагат с опорой на руки.

**Подвижные и спортивные игры.**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и т.д.)

**Общая силовая подготовка.**

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

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

**Развитие специальной силы.**

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать 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 различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

*Гидротормозы.* В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона.

**Развитие скоростных способностей.**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К э*лементарным* видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;

- скорость выполнения отдельного движения;

- способность к быстрому началу движения;

- максимальная частота (темп)неотягощенных движений.

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого обучающегося существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов – спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, плавания с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

**Развитие гибкости и координационных способностей.**

*Гибкостью* (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость обучающийся демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

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 отдельными подходами в силовых тренировках. В каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

*Под координационными способностями* (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

В подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол и др.), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения.

###

### 3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение техники спортивного плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1.Положение тела.

2.Дыхание.

3.Движение ногами.

4.Движение 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:

- движения ногами с дыханием;

- движения руками с дыханием;

- движения ногами и руками с дыханием;

- плавание в полной координации.

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 ногами должны быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- 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 обеспечивает:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- 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 вперед 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 гребковым 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 (используйте рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, ка при старте из воды (мах рукам вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2.Взявшись прямыми руками за край бортика, 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, принося 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 обучающиеся 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 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.

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.

**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 рукам кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4.Плавание кролем с помощью движений ногами 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, н ос 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 яголиц).

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 и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

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

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

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

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

17.То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***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 встречным маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

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

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 на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

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

18.Плавание кролем на спине с лопаточками в 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 на 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 отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

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

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

5.Стоя 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 ног.

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 метров с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

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

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

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

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

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

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

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

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

25.Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе ил 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.И.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

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

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

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

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

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

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

13.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.

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

15.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.

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

17.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.

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

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

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

21.Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе ил с подвеской (лидирующий торс), 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.Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

5.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.

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

7.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.Выплнение поворота в обе стороны.

3.Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

4.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.

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.

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

### 3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

### 3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт обладает широкими **воспитательными возможностями.** Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств. Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармоничного развития человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих обучающихся.

На первом этапе работы с обучающимися стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствует интересное построение занятий, поощрение даже небольших успехов друг друга и т.д.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Спортсмен должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в группе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех обучающихся. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей.

Задачи **психологической подготовки** во многом схожи с задачами восстановительной работы. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Хорошие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошим психологам, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия (убеждение, внушение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций).

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

**Основные методы и приемы психологической подготовки**

1.В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование обучающегося, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2.Беседы с другими людьми в присутствии обучающегося. Содержание беседы косвенно направленно на этого обучающегося. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3.Аутотренинг – самостоятельное, без постороннее помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

### 3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

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

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

 Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

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

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

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

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

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

- рациональная организация режима дня.

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

Рациональным питание пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

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

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

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный и др.);

- суховоздушная (сауна) баня;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

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

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

К их числу относятся:

- гипнотическое внушение;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

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

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

###

### 3.7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и зале возлагаются на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих учебно-тренировочные занятия.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении, правилами безопасности пр проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

**Общие требования к технике безопасности** включают в себя следующие пункты:

1.При проведении занятий по плаванию соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2.Занятия по плаванию должны проводиться в специальной спортивной одежде для плавания.

3.Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

4.Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий.

5.В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

6.В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила плавания, ношения специальной спортивной одежды для плавания, личную гигиену.

7.Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

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

1.Тренер-преподаваетль является в бассейн к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

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

3.Выход обучающегося из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4.Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванный бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1.Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2.Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

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

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

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

**Требования к безопасности в особых ситуациях:**

 1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

2.При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю; занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования.

3.При получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение.

### 3.8. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

* ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
* увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
* соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
* учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й, 4-й, 5-й** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 9 | 14 | 18 |
| **Количество тренировок в неделю** | 3 | 5 | 7 | 9 |
| **Общее количество часов в год** | 312 | 468 | 728 | 936 |
| **Общее количество тренировок в год** | 156 | 260 | 364 | 468 |

##

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (этапный контроль).

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Выполнение нормативов для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала, отсутствие медицинский противопоказаний для занятий.

Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 7 лет. Для этого предлагаются нормативные требования для зачисления на этап начальной подготовки (таблица 6).

Таблица 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| Нормативы ОФП |
| Бег на 30 м | с | не более 6,9 | не более 7,1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 7 | не менее 4 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола) | см | не менее +1 | не менее +3 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 110 | не менее 105 |
| Нормативы СФП |
| Плавание (вольный стиль) | - | без учета времени |
| Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более 10,1 | не более 10,6 |
| И.П. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее 3,5 | не менее 3 |
| И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее 1 | не менее 1 |

Минимальный возраст для зачисления в учебно-тренировочные группы – 9 лет. Для этого предлагаются нормативные требования для юношей и девушек (таблица 7).

Таблица 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **мальчики** | **девочки** |
| Нормативы ОФП |
| Бег на 1000 м | мин, с | не более 5,50 | не более 6,20 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 13 | не менее 7 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +4 | не менее +5 |
| Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более 9,3 | не более 9,5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 140 | не менее 130 |
| Нормативы СФП |
| И.П. – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее 4 | не менее 3,5 |
| И.П. – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее 3 | не менее 3 |
| И.П. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее 7 | не менее 8 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ Минспорта России №391 от 01.06.2021г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».

4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «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».

5. Письмо Минспорта России от 12.05.2014г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

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

7.Письмо Минобрнауки РФ от 29.09.2006г.№06-1479 «О методических рекомендациях».

8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4. 3172-14 (зарегистрировано в Минюсте 20.08.2014г. №33660).

9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004г. – 216 с.

10. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с

11. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

12. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс