

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ПРОСПОРТ»**

ОКПО 24942557, ОГРН 1183100000104, ИНН/КПП 3123432045/312301001
г. Белгород, Бульвар Народный, д.70, оф. 417а E-mail: probelswim@mail.ru,
тел. +7 (4722) 418-133

Рассмотрено и принято
На педагогическом совете
Протокол № 1 от «15 августа» 2022 г.

Утверждено
И.О. директора АНО ДО
«Учебный центр ПРО СПОРТ»
М.В. Нестерова
Приказом № 6 от «15 августа» 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**

(срок реализации 4 года)

разработчик программы: **▲**
тренер – преподаватель Нестерова М. В.

Белгород, 2022 год

Структура:

1. Пояснительная записка.
 - 1.1 Цель и задачи программы.
 - 1.2 Содержание программы.
 - 1.3 Планируемые результаты.
2. Учебный план.
 - 2.1 Календарный учебный график.
 - 2.2 Условия реализации программы.
 - 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.
 - 2.4 Методические материалы.
3. Перечень информационного обеспечения.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа *физкультурно-спортивной направленности* разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Уставом АНО ДО «Учебный центр ПРО СПОРТ»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N 939 «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»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.

Данная программа **актуальна** потому, что в настоящее время плавательная подготовленность населения остается все еще низкой, как среди детей, так и в последствии среди взрослых. В стране в результате несчастных случаев на воде ежегодно погибают несколько тысяч человек. Из 16-ти видов несчастных случаев, связанных со смертельным исходом, утопление занимает второе место. Основной причиной этих трагедии является не умение плавать и не соблюдение мер безопасности на воде.

Плавание – это здоровье, о время плавания чередуются напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, а активное движение ног в без опорном положении укрепляет стопы. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Укрепляется сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуется координация движений, увеличивается выносливость.

Характеристика вида спорта «плавание».

Плавание – как физическое действие обеспечивает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в нужном направлении, без посторонней помощи.

Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно – волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плавание, как вид спорта имеет свои отличительные особенности.

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. Е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.), при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают благоприятные условия для эстетического воспитания обучающихся. Овладевая гармоничными движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные, экономичные движения, постигают их красоту.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Плавание — олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне. В программе Олимпийских Игр плавание — с 1896г. (среди женщин — с 1912 г.)

Спортивное плавание делится на способы плавания и дистанции, на которых проводятся соревнования.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам.

К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: (50,100,200,400,800 м для женщин и 50,100,200,400,1500м для мужчин), кроль на спине (100,200 м), брасс (100,200м), баттерфляй (100, 200м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16- у женщин).

1.1. Цель и задачи программы.

Цель программы:

- Создание условий для систематических занятий детей и подростков, овладение ими жизненно необходимым навыком - плаванием;
- Формирование здорового образа жизни, привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи программы.

Обучающие:

- Обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- Формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- Познакомить с историей развития отечественного плавания;
- Сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- Дать знания о методах и спасения людей на воде
- Освоить элементы различных способов плавания;

Развивающие:

- Способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- Способствовать развитию физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;
- Укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- Способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы ЗОЖ;

Воспитательные:

- Воспитывать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- Воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержка, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- Воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизма;
- Формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

1.2. Содержание программы.

Возрастная категория обучающихся, для которых актуальна программа – это дети от 5 до 12 лет.

Срок реализации программы 4 года, может меняться в зависимости от возраста поступления ребенка в АНО ДО «Учебный центр ПРО СПОРТ» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований).

Данная программа рассчитана на два уровня сложности: ознакомительный и базовый.

Основная *цель ознакомительного уровня* – организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение. Продолжительность ознакомительного уровня сложности 1 год. Занятия данного уровня проходят в малом бассейне. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, на обучение принимаются мальчики и девочки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием (имеется письменное подтверждение от врача). Группы формируются

с учетом возраста обучающихся: 5–6 лет. Наполняемость группы: не более 15 человек, минимальный возраст зачисления 5 лет.

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых:

- Учебно-тренировочный процесс, участие в педагогическом процессе в роли тренера-преподавателя (инструкторская практика), волонтерская практика на соревнованиях различного уровня, теория и методика в предметных областях;

- Получение детьми навыков проектной, исследовательской и творческой деятельности; ранняя профориентация, скоординированная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности, их сопровождения и мониторинга дальнейшего развития.

Продолжительность базового уровня сложности 3 год. Занятия проводятся в большом бассейне. Зачисление и перевод осуществляется после сдачи контрольно-переводных нормативов, на обучение принимаются мальчики и девочки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием (имеется письменное подтверждение от врача). Группы формируются с учетом возраста обучающихся: 7–8, 9–10, 11–12 лет. Наполняемость группы не более 15 человек, минимальный возраст зачисления 7 лет.

Основная форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утверждённого расписания директором АНО ДО «Учебный центр ПРО СПОРТ».

По окончании обучения в АНО ДО «Учебный центр ПРО СПОРТ» воспитанник может перейти на обучение в ДЮСШ или СШОР на дальнейшее обучение по программам предпрофессиональной или спортивной подготовки, после сдачи вступительных нормативов.

1.3 . Планируемые результаты освоения программы.

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы по плаванию является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

На ознакомительном уровне группы малого бассейна:

- знать правила безопасности поведения в бассейне и на открытых водоемах;
- знать базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- демонстрировать технику плавания на ногах на спине и кролем на груди;
- демонстрировать технику выполнения базовых упражнений (звездочка, поплавок, скольжение, проныривания);
- овладеть техникой правильного дыхания в воде;
- воспитать культуру поведения на воде и чувства взаимопомощи;

На базовом уровне группы большого бассейна:

1 год обучения

- знать базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
- овладеть техникой плавания способом на спине и кролем на груди;
- выполнять старт и поворот способом на спине и кроль на груди;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности, дружбы.

2 год обучения

- знать методы спасения людей на воде;
- освоить комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- овладеть техникой плавания способов брасс и баттерфляй;
- овладеть техникой стартов и поворотов способов брасс и баттерфляй;
- приобрести опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям плаванием.

3 год обучения

- знать историю развития вида спорта «плавание»;
- знать место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- знать основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- овладеть обширным комплексом физических упражнений;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности.

2. Учебный план.

В учебном плане определены перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по уровням обучения предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы аттестации.

Учебный план на ознакомительном уровне в группах малого бассейна рассчитан на 40 недель (10 месяцев) в год для освоения программы в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий. В зависимости от возможности использования спортсооружений в каждом учебном году, объем занятий в группах малого бассейна может быть уменьшен, но не менее чем 1 часа в неделю.

Учебный план на базовом уровне в группах большого бассейна рассчитан на 40 недель (10 месяцев) в год для освоения программы в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий. В зависимости от возможности использования спортсооружений в каждом учебном году, объем учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах может быть уменьшен, но не более чем на 3 часа в неделю.

Расписание занятий составляется в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях и включает день недели, время проведения (начало/окончание) занятия, наименование группы, ФИО тренера-преподавателя.

Начинается учебный год в зависимости от сроков использования спортивного сооружения, но не позднее чем 1 ноября.

Распределение нагрузки на весь период обучения для ознакомительного уровня сложности.

Таблица 1

Максимальное распределение нагрузки в группах малого бассейна	
	1-й год
Количество часов в неделю	3
Объем часов на 40 учебных недель	120
Общая физическая подготовка	50
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	6
Участие в соревнованиях (открытых занятиях)	2
Контрольные испытания	2

Распределение нагрузки на весь период обучения для базового уровня.

Таблица 2

Максимальное распределение на грузки в группах большого бассейна			
	1-й год	2-й год	3-й год
Количество часов в неделю	5	6	8
Объем часов на 40 учебных недель	200	240	320
Общая физическая подготовка	90	100	110
Специальная физическая подготовка	30	40	70
Техническая подготовка	60	70	90
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	20	38
Участие в соревнованиях	4	8	10
Контрольные испытания	2	2	2

2.1 Календарный учебный график.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными в каждой группе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Примерный годовой календарный график обучения ознакомительного уровня сложности, максимальная нагрузка 3 часа в неделю.

Таблица 3

Разделы подготовки		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Объем часов на 40 учебных недель		120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-
1.	Общая физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
3.	Техническая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	6	1	1	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
5.	Участие в соревнованиях	2	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-
6.	Контрольные испытания	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-

Примерный годовой календарный график обучения базового уровня сложности, для групп 1 года обучения с максимальной нагрузкой 5 часов в неделю.

Таблица 4

Разделы подготовки		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Объем часов на 40 учебных недель		200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-
1.	Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
3.	Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	14	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	-	-
5.	Участие в соревнованиях	4	-	1	1	-	-	-	-	1	1		-	-
6.	Контрольные испытания	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-

Примерный годовой календарный график обучения базового уровня сложности, для групп 2 года обучения с максимальной нагрузкой 6 часов в неделю.

Таблица 5

Разделы подготовки		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Объем часов на 44 учебных недель		240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	-	-
1.	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-
3.	Техническая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5.	Участие в соревнованиях	8	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	-
6.	Контрольные испытания	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-

Примерный годовой календарный график обучения базового уровня сложности, для групп 3 года обучения с максимальной нагрузкой 8 часа в неделю.

Таблица 6

Разделы подготовки		Всего час. в	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Объем часов на 44 учебных недель		320	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	-	-
1.	Общая физическая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-
3.	Техническая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	-
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	38	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	-	-
5.	Участие в соревнованиях	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6.	Контрольные испытания	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-

2.2. Условия реализации программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательных бассейнов, отвечающих СанПин и рекомендациям Роспотребнадзора (25-ти метрового бассейна и детского бассейна с глубиной не более 60

см.);

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для обучения плаванию;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий по плаванию.

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Доска для плавания на ногах	штук	30
2	Лопатки для плавания	штук	20
3	Ласты для плавания	штук	30
4	Доска – колобашка для плавания на руках	штук	30
5	Нудлы	штук	7
6	Свисток	штук	4
7	Секундомер	штук	4
8	Мяч надувной	штук	6
9	Резина	штук	30
10	Коврик гимнастический	штук	10
11	Мяч 2 кг	штук	3
12	Тренажер «роллер»	штук	2
13	Фитболл	штук	2
14	Гантеля 1 кг	штук	4
15	Баланс диск	штук	1
15	Массажный роллер	штук	5

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Базовый уровень подготовки	
			Количество	Срок эксплуатации
1	Купальник /плавки	штук	2	1
2	Обувь для бассейна	штук	1	1
3	Очки для плавания	штук	2	1
4	Полотенце	штук	2	1
5	Шапочка для плавания	штук	2	1
6	Парадный костюм	штук	1	2

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочных занятий или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Правление образовательной деятельностью охватывает следующие стадии:

- сбор информации;
- анализ накопительной информации
- планирование образовательной деятельности.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнения по общей, специальной и технической подготовкам *является мониторинг*. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей физической и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия и года обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол.

2.4. Контрольно-переводные нормативы.

Основными критериями оценки занимающихся на ознакомительном и базовом уровнях являются:

- регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности;
- освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий плаванием;
- демонстрация умений и навыков, для обучающихся ознакомительного уровня.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций у обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяет АНО ДО «Учебный центр Про Спорт».

Особенностями проведения индивидуального отбора, а также промежуточной итоговой аттестации обучающихся, являются:

- перевод обучающихся на уровень реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях или открытых занятиях на ознакомительном уровне.

В группы ознакомительного уровня (малого бассейна) зачисляются дети соответствующего возраста, без вступительных нормативов.

Нормативы для зачисления в группы базового уровня 1-го года обучения

Таблица 9

Контрольные упражнения	Девочки		Мальчики	
	7 лет	8 лет	7 лет	8 лет
Челночный бег 3x10 м./ сек.	Не более 11.0	10.4	Не более 10.5	9.7
Бросок набивного мяча 1 кг; м из-за головы стоя	3.8	3.6	3,3	3.1
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+	+
Скольжение 3 м.	+	+	+	+
Попловок	+	+	+	+
Звездочка на спине	+	+	+	+
Задержка дыхания 10 сек.	+	+	+	+
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+	+

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 1-го года обучения.

Таблица 10

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Бросок набивного мяча 1 кг; м из-за головы стоя	3,8 - 5 баллов	3,3 - 5 баллов
	3,4 - 4 балла	2,9 - 4 балла
	3,0 - 3 балла	2,5 - 3 балла
	2,6 - 2 балла	2,1 - 2 балла
	менее 2,5 - не зачет	менее 2,0 - не зачет
Челночный бег 3x10 м; с	10,0 - 5 баллов	10,5 - 5 баллов
	11,0 - 4 балла	11,5 - 4 балла
	12,0 - 3 балла	12,5 - 3 балла
	13,0 - 2 балла	13,5 - 2 балла
	более 15,0 - не зачет	более 15,5 - не зачет
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+

Техническое мастерство		
Длина скольжения, м	6 - 5 баллов	6 -5 баллов
	5 - 4 балла	5 - 4 балла
	4 - 3 балла	4 - 3 балла
	3 - 2 балла	3 - 2 балла
	2- не зачет	2- не зачет
Проплывание дистанций на выбор: 50 м. кролем на груди; 50 м. на спине	50 кролем на груди не хуже 47.0	50 кролем на груди не хуже 51.0
	50 кролем на спине не хуже 55.0	50 кролем на спине не хуже 58.5
Техника выполнения старта с тумбочки способом на спине и техника поворота «маятник»	+	+
Спортивный разряд		
	2-3 юн	2-3 юн
Примечания:		
1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.		
2. Контрольные нормативы считаются выполненными при наборе суммы баллов - 13 баллов и один +, а так же выполнения 3 юношеского норматива.		
3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в группы большого бассейна 2 г.о.		

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня 2-го года обучения.

Таблица 11

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Бросок набивного мяча 1 кг; м из-за головы стоя	4,0 - 5 баллов	3,5 - 5 баллов
	3,6 - 4 балла	3,1 - 4 балла
	3,2 - 3 балла	2,7 - 3 балла
	2,8 - 2 балла	2,3 - 2 балла
	менее 2,6 - не зачет	менее 2,2 - не зачет
Челночный бег 3x10 м; с	9,5 - 5 баллов	10,0 - 5 баллов
	10,5 - 4 балла	11,0 - 4 балла
	11,5 - 3 балла	12,0 - 3 балла
	12,5 - 2 балла	13,0 - 2 балла
	более 12,5 - не зачет	более 13,0 - не зачет
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Техническое мастерство		
Длина скольжения, м	7 - 5 баллов	7 -5 баллов
	6 - 4 балла	6 - 4 балла
	5 - 3 балла	5 - 3 балла
	4 - 2 балла	4 - 2 балла
	3- не зачет	3- не зачет

Проплывание дистанций: 100 комплексное плавание	Не хуже 1.54.0	Не хуже 2.06.00
Техника выполнения старта с тумбочки способом кроль на груди и техника поворота «сальто» способом на спине	+	+
Спортивный разряд		
	2 юн	2 юн
Примечания: 1. + норматив считается выполненным при улучшении показателей. 2. Контрольные нормативы считаются выполненными при наборе суммы баллов - 10 баллов и один +, а так же выполнение 2 юношеского норматива. 3. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в группы большого бассейна 3 года обучения.		

Содержание и порядок проведения текущей аттестации.

Текущая аттестация носит контролирующий характер, уровня физического развития обучающихся.

Результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс. Текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах тренера-преподавателя (без предоставления в учебную часть).

Форма и сроки текущей аттестации определяются тренером-преподавателем самостоятельно (рекомендуемый период проведения декабрь).

Оценивание производится согласно контрольно-переводных нормативов с учетом неполного освоения программы этапа подготовки.

Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация является обязательной для всех обучающихся. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по уровню сложности.

Формы промежуточной аттестации:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в виде мини-соревнований в рамках одной или нескольких групп тренера-преподавателя;
- в виде соревнований между группами одинаковых уровней подготовки разных тренеров - преподавателей.

Форма промежуточной аттестации выбирается тренером-преподавателем. Сроки проведения промежуточной аттестации (май-июнь). Точный график приема контрольно-переводных нормативов составляется ежегодно с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, не позднее, чем за 2 недели до начала сдачи. Приказом директора АНО ДО «Учебный центр ПРО СПОРТ» назначаются лица, осуществляющие контроль, за сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Оценивание производится согласно утвержденных контрольно-переводных нормативов по видам спорта.

Обучающиеся не сдавшие нормативы согласно графика по уважительной причине могут сдать нормативы в более поздние сроки. Обучающимся, при необходимости (по

уважительной причине), предоставляется право досрочной сдачи нормативов, о чем тренер-преподаватель должен заблаговременно уведомить. Обучающиеся в особых случаях могут быть освобождены от сдачи промежуточной аттестации.

По итогам промежуточной аттестации педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

Перевод обучающихся по уровням сложности.

Перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании: представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов; не выполнившие требования по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов могут продолжить обучение повторно на этом же этапе или переводятся на общеразвивающую программу подготовки.

Оформление документации по итогам промежуточной аттестации.

При приеме контрольно-переводных нормативов ведется рабочий протокол, на специально разработанных бланках. Рабочие протоколы (в печатном виде) хранятся у инструктора-методиста, для последующего их предоставления при прохождении аттестации на первую или высшую категорию. Перевод обучающихся по этапам подготовки производится по решению педагогического совета и оформляется приказом директор АНО ДО «Учебный центр ПРО СПОРТ».

Методические рекомендации для приёма контрольно-переводных.

Общая физическая и специальная подготовленность.

Челночный бег 3x10 м. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Метание мяча. Для тестирования используются мяч весом 150 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни

ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Длина скольжения (м.). Держась одной рукой за железный поручень, пловец подтягивает свои ноги под себя, ставя их на стенку под водой. Набрав нужное количество воздуха, он погружается под воду, отталкивается, и выполняет скольжение под водой, руки находятся вместе впереди пловца. Результат фиксируется при остановке пловца, по пальцам рук.

Техника плавания стартов, поворотов. Старт выполняется (способами кролем на груди и на спине) с тумбочки, где прослеживается техника входа в воду и скольжение до появления на поверхности воды. Поворот выполняется («маятник» и «сальто») на глубокой части бассейна. Учитывается техника касания бортика и выполнения скольжения после поворота.

Плавание 50 м и 100 м. Пловец должен проплыть дистанцию технически правильно дистанцию, за время не хуже, указанного в таблице.

Методом выявления и отбора одаренных детей являются контрольные испытания – система разрядных нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения и последовательно охватывает весь период обучения.

Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение разрядных нормативов является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения.

2.4 Методические материалы.

Программный план теоретической подготовки на всех этапах подготовки:

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме. По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к

судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий:

История развития плавания:

• характеристика различных видов плавания, место и значение в системе физического воспитания;

- исторический обзор истории возникновения вида спорта;
- история развития избранного вида спорта;
- развитие вида спорта в России;
- особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

• понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;

- физическая культура, как составная часть общей культуры;
- значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;
- роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта:

- правила соревнований по плаванию;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни:

- понятие о гигиене;
- личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для обучающегося;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- режим дня во время соревнований;
- профилактика вредных привычек;
- закаливание организма;
- понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- вред курения и употребление спиртных напитков;

- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы здорового и спортивного питания:

- питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Строение и функции организма:

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;
- основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
- органы пищеварения, обмен веществ;
- ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;
- понятие физических способностей;
- понятие силовые способности;
- понятие скоростно-силовые способности;
- понятие гибкость, ловкость, выносливость;
- совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ,
- спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма,
- анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

- спортивное оборудование и инвентарь для плавания;
- правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;
- гигиенические требования к одежде обучающихся;
- особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи:

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях плаванием;
- понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- меры предупреждения переутомления;
- самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- первая доврачебная помощь при травмах;
- способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- кровотечение и их виды;
- вывихи; повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;

- действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Этические вопросы спорта:

- понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;
- взаимоотношения участников образовательных процессов;
- нравственное воспитание в спорте.

Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в плавании, условия выполнения норм и требования:

- спортивные разряды и спортивные звания;
- классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- понятие Единой всероссийской спортивной классификации;
- требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую физическую и специальную подготовки.

Общая физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

- Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

- Закаливание.
- Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела;
- прыжки, метания, упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются: подготовительные упражнения, упражнения для освоения воды.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

- Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом;
- Развитие специфичных свойств: силы, быстроты, гибкости и координации, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов.

Развитие силы.

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

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую
 - в состоянии развить человек;
 - взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

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

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, резиновые амортизаторы); 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 неопределённом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения на суше:

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы послеброска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

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

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Упражнения без предметов:

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в седуглом.
6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. И.п. - то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.
19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или

гимнастическую стенку.

24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

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

26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

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

28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

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

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

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

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

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

10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

II. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

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

13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами:

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

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.
9. То же, но из положения сидя на полу.
10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя все. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.
15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой:

1. Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.
2. То же, но сидя.
3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.
4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.
5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.
6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».
7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.
8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.
9. То же, но стоя в наклоне или сидя.
10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.
11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки

содновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

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

13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти соштангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

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

15. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх. 16). Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

16. 17) Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями:

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

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

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

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

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант, то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

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

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

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

11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.

12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.

15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в

проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен 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 движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах 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 последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

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

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

пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв

за кисти и упираясь коленом в спину).

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

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

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

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

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

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Упражнения на расслабление:

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, 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.

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

Развитие координационных способностей.

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.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности

выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых

сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег).

Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Контроль уровня развития выносливости.

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения. При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности. Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей. К *абсолютным показателям выносливости* относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты.

Техническая подготовка.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

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

Упражнения:

- 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

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

Погружения в воду с головой, подныривания и открытие глаз в воде.

Задачи:

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

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

- 1) Набрать в ладони воду и умыть лицо.
- 2) Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
- 3) Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
- 4) Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
- 5) То же, держась за бортик бассейна.
- 6) «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
- 7) Подныривания под разграниченную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
- 8) Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицованных плиток до дна бассейна.
- 9) «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
- 10) Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
- 11) Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывание и лежание на воде.

Задачи:

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

Упражнения:

- 1) Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
- 2) То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
- 3) «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
- 4) «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
- 5) «Звездочка». Из положения «Поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
- 6) «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 7) Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

8) «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9) В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

10) «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду.

Задачи:

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

Упражнения:

1) Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2) Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

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

4) То же, опустив лицо в воду.

5) То же, погрузившись в воду с головой.

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

7) Упражнения в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

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

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

10) То же, поворачивая голову для вдоха направо.

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

12) То же, поворачивая голову для вдоха направо

Скольжение.

Задачи:

- Освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- Умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

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

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

3) То же, поменяв положение рук.

4) То же, руки вдоль туловища.

5) Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6) Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

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

8) То же, поменяв положение рук.

- 9) То же, руки вытянуты вперед.
- 10) Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
- 11) Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
- 12) То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
- 13) То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
- 14) Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
- 15) То же на левом боку.

Техническая подготовка способов плавания.

Для изучения техники спортивных способов плавания используются специальные упражнения в зале и в воде.

Кроль на груди.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Кроль на груди применяется в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля: на 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м, в эстафетах 4x100 и 4x200 м вольным стилем, в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м (четвертый отрезок 25, 50 или 100 м), а также на последнем этапе комбинированной эстафеты.

Упражнения для обучения:

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. Имитация плавания - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированным 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 подчеркнутом высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После 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 одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

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

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

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

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

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

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

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

Кроль на спине.

Кроль на спине применяется в соревнованиях по плаванию на спине: н 50,100, 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м (2 отрезок 25, 50 или 100 м), а также на первом этапе комбинированной эстафеты.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — то, что старт совершается из воды, а не с

тумбочки, как во всех остальных стилях.

Упражнения для обучения:

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

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

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

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

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

6. То же с лопаточками.

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

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

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

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

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

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

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

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

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

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

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

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

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

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

Брасс.

Брасс применяется в соревнованиях по плаванию способом брасс: 50,100, 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м (3 отрезок 25, 50 или 100 м), а также на втором этапе комбинированной эстафеты.

Брасс (фр. *brasse* от фр. *brasser* -месить, перемешивать) – стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Упражнения для обучения:

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 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

22. 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.

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

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

Баттерфляй.

Баттерфляй применяется в соревнованиях на дистанции: 50, 100, 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 100, 200 и 400 м (1 отрезок 25, 50 или 100 м), а также на третьем этапе комбинированной эстафеты.

Баттерфляй - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй - один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

Упражнения для обучения:

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

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

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

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

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

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

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

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двуударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами

начать пронос правой руки вперед; на второй -завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

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

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.

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

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

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

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке. Рекомендации по методике исправления ошибок приведены в программе.

Упражнения для изучения техники поворотов.

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

Упражнения для изучения 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.

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.

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

4. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

5. 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° 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.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих

большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Психологическая подготовка.

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 спортсмена 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.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Участие в соревнованиях.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Календарь соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, республиканских, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских

соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания – Кубки АНО ДО «Учебный центр ПРО СПОРТ», матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Для обучающихся групп малого бассейна проводятся открытые занятия, на которые приглашаются родители занимающихся.

План воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными пловцами в АНО ДО «Учебный центр ПРО СПОРТ» должна быть направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

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 важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия.

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Инструкция по охране жизни и здоровья обучающихся.

Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий:

- Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- Прийти в здание бассейна за 15 мин до начала занятий;
- При входе, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи - деньги, телефон и др. в гардеробене оставлять). Присесть на скамейку и дождаться тренера.

- Проходить в раздевалки только вместе с тренером.

Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке:

- Занять свободный шкафчик;
- Если предстоит тренировка в «сухом зале» переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды);
- Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать тренеру на хранение);
- При необходимости посетить туалет (после посещения помыть руки с мылом и[^] высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем);
- Вместе с тренером пройти в спортивный зал;
- Если предстоит тренировка «на воде» полностью раздеться, помыться в душе с мылом (категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре) и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- Надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь, взять с собой очки и полотенце;
- Мыло и мочалку в мешочке положить в ячейку, и выйти на ванну бассейна.

Требования по охране жизни и здоровья во время занятий:

- Входить в зал (ванну бассейна) только с разрешения тренера;
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- По бортику бассейна передвигаться только шагом.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на воде:

- Входить в воду только с разрешения тренера;
- Во время занятия не стоять без движения;
- Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов;
- Не оставаться при нырянии долго под водой;
- Придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева;
- При необходимости выйти из воды во время занятия, спросить разрешения

тренера;

- Посоответствующей команде тренера быстро покинуть ванну бассейна;
- По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше(тренажерный зал):

- Входить в тренажерный зал только с разрешения тренера;
- Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала;
- Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и непосредственной близости других занимающихся;
- По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол;
- При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера.
- По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий:

- Выйдя из воды и пройти в раздевалку;
- Принять душ;
- Вытереться насухо и сразу же одеться;
- Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки незамедлительно сообщить об этом тренеру);
- Собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб;
- В течение 15 минут после окончания занятий покинуть раздевалки.

30 минут после окончания восстановительных процедур покинуть здание спортивного сооружения.

3.Перечень информационного обеспечения.

1. www.russwimming.ru – сайт Всероссийской федерации плавания.
2. www.swimming.ru – Сайт о спортивном плавании в России, новости, протоколы соревнований, статьи.
3. www.swim-video.ru – видео по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований.
4. www.virtual-swim.com - техника плавания в виде анимации.
5. М. Брукс - Подготовка юных спортсменов
6. В. Давыдов, В. Авдиенко, В. Карпов – отбор и контроль в плавании на этапах многолетней подготовки спортсменов
7. Р. Загай – Психологическое мастерство тренера и спортсмена
8. Ф. Собянина, А. Замогильнова – Основы теории физической культуры
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216сг.)
10. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
11. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
13. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.).

14. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
15. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев:Олимпийская литература, 1997.
17. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 936
18. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб.пособие / О. А. Мельникова. - Омск: Изд-во Ом ГТУ, 2009. - 80 с.
19. Спортивное плавание:Д.Каунсилмен-М.,»Физкультура и спорт»,1982-208с.
20. Плавание: 100 лучших упражнений. БлаттЛюсеро,-М.,Эксмо 2011-280с.
21. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред. С. Ленивкина.М.,2013-389с.