

Управление образования администрации Чайковского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
от «31»_08_2023 г.
протокол №_1_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ЦДО

Андреева И.Р.

Приказ №262 от 31.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно - спортивной направленности

«Плавание»

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор программы:

Зорина Ольга Геннадьевна,
тренер-преподаватель
высшей категории

г. Чайковский, 2023 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Название объединения: «Плавание»
3. Место дислокации: спортивный комплекс п. Марковский, д.65
4. Ф.И.О. педагога: Зорина Ольга Геннадьевна
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно - спортивная
7. Образовательная область: физическое развитие
8. По уровню содержания: базовый
9. По форме реализации: групповая
10. По цели обучения: спортивно-оздоровительная
11. По уровню освоения: углубленный
12. Продолжительность освоения: 3 года
13. Количественный состав: 60 человек
14. Возрастной диапазон: 6 – 18 лет

Содержание:

1. Пояснительная записка

- 1.1. Цель программы по плаванию
- 1.2. Задачи программы по плаванию
- 1.3. Основные принципы построения программы
- 1.4. Минимальная наполняемость групп и возраст детей
- 1.5. Организация образовательного процесса
- 1.6. Ожидаемые результаты и формы контроля

2. Учебно-тематический план группы начальной подготовки СОГ и ГНП

3. Содержание программы

- 3.1 Теоретическая подготовка
- 3.2 Практическая подготовка

4. Методическое обеспечение

- 4.1. Планирование годового цикла в спортивно-оздоровительных группах
- 4.2. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки
- 4.3. Методика обучения техники плавания кроля на груди
- 4.4. Методика обучения техники плавания кроля на спине
- 4.5. Методика обучения техники плавания брасс
- 4.6. Методика обучения техники стартов
- 4.7. Методика обучения техники поворотов
- 4.8. Совершенствование техники плавания кроль на груди
- 4.9. Совершенствование техники плавания кроль на спине
- 4.10. Совершенствование техники плавания брасс
- 4.11. Совершенствование техники старта с тумбочки и из воды

5. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп
- 5.2. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1 года обучения

- 5.3. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2 года обучения
- 5.4. Ожидаемые результаты
- 5.5. Педагогический контроль
- 5.6. Этапный контроль
- 5.7. Физическое развитие
- 5.8. Общая физическая подготовленность
- 5.9. Специальная физическая подготовленность на суше
- 5.10. Специальная физическая подготовленность в воде
- 5.11. Техническая (плавательная) подготовленность
- 5.12. Текущий контроль
- 5.13. Оперативный контроль
- 5.14. Врачебный контроль
- 5.15. Воспитательная работа
- 5.16. Психологическая подготовка
- 6. Восстановительные средства и мероприятия**
- 7. Инструкторская и судейская практика**
- 8. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**
- 9. Материально – техническое обеспечение**
- 10. Источники информации**
- 11. Приложение**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Плавание - один из самых сложных координационных видов деятельности человека, это вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Рабочая программа составлена на основе:

- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1004 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Федеральный Закон «Об образовании РФ» №273 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Типовой программе по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии), утвержденной Гос. ком. РФ по физкультуре и спорту, протокол №1 от 28.11.2002г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008. Согласно приказу утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе особенности организации образовательной деятельности для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов и инвалидов.
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) и группах начальной подготовки (ГНП), которые организуются в МАУДО ЦДО. Программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ и может

считаться модифицированной, т.к. при её составлении использовались авторские рабочие программы:

- Дополнительная программа спортивной подготовки ПЛАВАНИЕ, составители - О. И. Попов, профессор, д-р пед. наук; В.В.Смирнов, доцент, канд. пед. наук, г. Мензелинск, 2015 г.
- Образовательная программа по обучению и оздоровлению детей при занятии плаванием (1-4 кл.), автор – Гусева О.Ю., учитель по физической культуре.

Из множества рабочих программ были выбраны именно эти авторские рабочие программы, потому что эти они помимо развития общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, направлены также на оздоровление детей. Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, определяющими деятельность спортивных школ.

Направленность программы дополнительного образования «Плавание» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных и подготовки, направлена на овладение жизненно необходимыми навыками плавания.

Программа объединяет физкультурное, спортивное и оздоровительное направления. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования, см. таблицы 1,2,3. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение занятий по плаванию на суше и в воде, сдачу контрольно-переводных нормативов, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Адресат программы. Рабочая программа предназначена для обучающихся 1-11 классов (6-18 лет).

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 3 года обучения.

1.1. Цель программы по плаванию – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся в процессе обучения плаванию.

1.2. Задачи программы по плаванию:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков физического развития;
3. Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
4. Обучение основам техники всех способов плавания;
5. Формирование устойчивого интереса, мотивации занятием плаванием и к здоровому образу жизни;
6. Прививание навыков гигиены и самоконтроля;
7. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

1.3. Основные принципы построения программы

Под принципами обучения следует понимать исходные положения, которые лежат в основе обучения, определяет выбор содержания, методов, форм организации учебного процесса и весь ход его обучения.

Программа основана на следующих принципах:

1. принцип всестороннего развития в процессе обучения;
2. принцип сознательности и активности обучения;
3. принцип доступности и научности обучения;
4. принцип систематичности и последовательности обучения;
5. принцип наглядности обучения;
6. принцип прочности обучения.

Принцип всестороннего развития в процессе обучения

Требования всестороннего развития в процессе обучения побуждает к поискам разнообразных видов учебной деятельности, в процессе которой развивались бы внимание, память, воображение творческие и другие

познавательные способности. Развитие этих познавательных способностей осуществляется также на занятиях физической культурой и спортом. Многие физические упражнения и спортивные действия требуют быстрого сосредоточения внимания, развития двигательной памяти, тактического мышления, обогащения речи специальными понятиями и терминами.

Учебная деятельность должна всемерно содействовать развитию нравственных, трудовых, эстетических и физических качеств. Учение может стимулироваться различными мотивами. Поэтому важно воспитывать положительную мотивацию учения: интерес к занятиям, любовь к труду, стремление работать в коллективе.

Таким образом, воспитывающее и развивающее обучение предлагает, что на ряду и в единстве с решением учебно-образовательных задач одновременно будут решаться задачи воспитания и развития. Задачи развивающего и воспитывающего обучения решаются через содержание, методы, организацию обучения, а также личный пример тренера, его любовь к своему делу, педагогическое мастерство, моральные качества, творческий подход к процессу обучения.

Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности и активности учащихся при руководящей роли тренера предполагает, что в процессе обучения учащийся глубоко осмысливает изучаемый материал, понимает сущность, причины следствия различных явлений и действий и в результате способен целесообразно применять на практике полученные знания и навыки.

Таким образом, следует иметь в виду, что под активностью, прежде всего, понимается умственная активность.

Каковы пути реализации принципа сознательности? Как же должен работать тренер, руководствующийся этим принципом?

1. Нужно всемерно добиваться понимания учащимися целей и задач учебной работы вообще, и на каждом уроке в частности.

2. Необходимо, чтобы учащиеся сознательно усваивали весь фактический материал.
3. Учащихся следует привлекать к формулировке правил и понятий.
4. Весь процесс закреплений занятий и формирования умений и навыков должен осуществляться на основе осмысленного повторения.
5. Надо приучать учащихся анализировать собственные движения и движения товарищей. Особенно тщательно следует анализировать ошибки и знать их пути исправления.
6. Наконец, нужно ставить учащихся в такие условия, чтобы они сознательно применяли на практике свои знания и умения.

Принцип научности и доступности

Принцип научности и доступности означает требование соответствия объёма и степени трудности изучаемого материала возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся и уровню их подготовленности. Реализуя этот принцип, тренер определяет время, необходимое для изучения темы, раздела, вопроса. Он устанавливает доступный для учащихся объём новых представлений, понятий, терминов, сложность практических заданий, методов и приёмов обучения.

Принцип систематичности и последовательности

Формирование научного мировоззрения возможно лишь на основе определённой системы знаний. Поэтому обучение должно быть систематичным и последовательным. Систематичность и последовательность очень тесно связаны с принципом сознательности и активности. Те знания, которые сообщаются последовательно и систематично, усваиваются быстро и сознательно. Этот принцип

вытекает из объективно существующей особенности высшей нервной деятельности человека, заключающейся в том, что мозг лучше усваивает то, что находится в определённой системе.

Принцип наглядности обучения

Принцип наглядности заключается в том, что тренер создаёт у учащихся ясные конкретные представления об изучаемых предметах и явлениях. Принципиально важным является вопрос о сочетании в процессе обучения наглядности со словом.

1. При изучении нового движения тренер сначала объясняет его, а затем показывает.
2. При разучивании упражнения тренер показывает его сам или предлагает выполнить кому-нибудь из учащихся, а потом объясняет.
3. Создаются условия, в которых возникают нужные представления (музыкальное сопровождение).

Принцип прочности обучения

Принцип прочности означает необходимость вооружения учащихся такими знаниями, умениями и навыками, которые быстро и точно воспроизводятся, надолго сохраняются в памяти, умело применяются на практике.

1.4. Минимальная наполняемость групп и возраст детей:

2. Спортивно-оздоровительные группы 6-16 лет

- 1 год обучения – 6-16 лет – до 15 человек
- 2 год обучения – 7-16 лет – до 15 человек

3. Группа начального обучения

- 1 год обучения – 7-8 лет – до 15 человек
- 2 год обучения – 8-9 лет- 12-14 человек
- 3 год обучения – 9-10 лет -11-13 человек

1.5. Организация образовательного процесса

Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября. Школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Занятия проводятся по образовательным программам, типовым учебным программам, рассчитанным на 42 недели в течение учебного года. В каникулярное время школа может открывать в установленном порядке лагеря, создавать различные объединения с

постоянными и (или) переменными составами детей в лагерях (загородных или с дневным пребыванием). Обучение и воспитание ведутся на русском языке.

Основными формами образовательного процесса являются спортивно-оздоровительные, учебно-тренировочные, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, пребывание в профильных и летних оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика.

Занятия проводятся в одновозрастных и разновозрастных объединениях – группах. Группы секции плавания комплектуются из числа детей и подростков, проживающих на территории сельских поселений Чайковского муниципального района, в возрасте от 6 до 18 лет.

В зависимости от возраста и подготовленности комплектуются спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, с численным составом, соответствующим нормативно-правовым основам, регулирующим деятельность спортивных школ.

Занятия в МАУДО ЦДО проводятся во внеурочное время. Продолжительность занятия может составлять от одного академического часа до двух академических часов. Один академический час равен 45 минутам. Расписание занятий групп составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией Школы по представлению педагогических работников.

Формы занятий

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Основной формой занятий является урок, который состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается от 5 до 10 минут. Она включает рапорт, переключку, разъяснение задач и содержание занятия, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части внимание должно быть обращено на выполнение задач занятия.

Задача основной части – освоение с водой и изучение техники плавания. Продолжительность основной части занятия зависит от подготовленности занимающихся.

Задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки. В этой части занятия обычно проводятся игры, прыжки в воду, свободное плавание. Продолжительность заключительной части 5-10 минут.

Заканчивается занятие построением, обязательной переключкой занимающихся, подведением итогов занятий. Подводя итоги, необходимо отметить успехи группы и отдельных учеников, а также недостатки и ошибки, которые необходимо исправить в дальнейшем.

1.6. Ожидаемые результаты и формы контроля

В результате освоения программы по плаванию, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня:

иметь представление:

- об истории и развитии спортивного плавания России;
- о достижениях Российских пловцов;
- о технике существующих способах спортивного плавания;
- последовательности действий при спасении тонущих;

знать:

- правила поведения в бассейне и меры безопасности;
- основы техники плавания кролем на груди и спине, брассом;
- основы техники поворотов;

уметь:

группы спортивно – оздоровительные и начальной подготовки

- Проплывать 25, 50 м. кролем на груди, кролем на спине;
- Выполнять простой поворот кролем на груди, кролем на спине;
- Выполнять старт с бортика бассейна;
- Предупреждать несчастные случаи на воде.

Обучающие получают возможность использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Чувствовать себя уверенно на воде в открытых водоемах;
- Совершенствовать полученные умения плавать;
- Предупреждать несчастные случаи на воде;
- Использовать полученные умения при поступлении в Высшие учебные заведения.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по Плаваннию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия кролем, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по Плаванию являются следующие умения:

- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры в воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в бассейне;
- организовывать и проводить занятия по плаванию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр в воде и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные

способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения плавания различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений в воде, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Организация контрольных заплывов

Контрольные заплывы с учащимися проводятся 1 раз в месяц. В заплывах основное внимание обращено:

1. техника плавания;
2. физическое состояние после заплыва;
3. результат;
4. отношение к контрольной работе.

В каждом заплыве участвуют по два-три человека, равных по возрасту и по уровню технического мастерства. Время засекается с точностью до 0,1 секунды.

Результаты соревнований по плаванию

После соревнований по плаванию предоставляются протоколы, где указаны:

1. результат;
2. дистанция;
3. количество участников;
4. спортивный разряд;
5. уровень соревнований;
6. состав судейской бригады.

Результаты общешкольных соревнований по ОФП

проводятся два раза в год, в начале учебного года (сентябрь – октябрь) и в конце учебного года (май).

После соревнований предоставляются протоколы, где указаны:

1. результат;
2. дистанция;
3. количество участников;
4. спортивный разряд.

Таблица рекордов по плаванию ЦДО п. Марковский

Заносятся лучшие результаты по плаванию, разбитые по возрастам. В таблице указывается:

1. фамилия, имя спортсмена;
2. результат;
3. число, месяц, год;

Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года.

Критерии оценки реализации программы по плаванию.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки.

- овладение жизненно необходимым навыкам плавания
- укрепление здоровья занимающихся плаванием
- содействие всестороннему физическому развитию и закаливанию.
- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям плаванием.

Этап начальной подготовки.

- стабильность состава учащихся
- динамика прироста индивидуальных показателей, развитие физических качеств
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля
- результаты выступлений в товарищеских, районных соревнованиях

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Структура обучения носит спиральный процесс. На каждом этапе изменяются комбинации упражнений с постепенным

увеличением продолжительности и количества повторений в тренировках обучающихся и включением специальных упражнений по медицинским показателям. Степень нагрузки меняется следующими способами: различные исходные положения, увеличение темпа, использование предметов, дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

Программа предусматривает также и работу с родителями, которая будет осуществляться в виде присутствия родителей на учебно-тренировочных занятиях (по желанию), на соревнованиях, а также индивидуальная работа с родителями, где будут даваться рекомендации по физическому воспитанию детей. Также используются активные формы работы – родительские собрания, на которых применяются интерактивные методы (работа в мини-группах, дискуссии, деловые, имитационные игры).

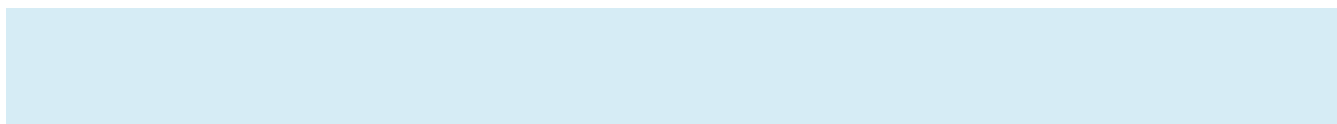
Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	12	4-7

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	–	–	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9



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

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

2. Учебно - тематический план на 2023-2024 учебный год

Учебный план занятий по «Плаванию», с расчетом на 42 учебных недели согласно продолжительности учебного года.

Общее количество часов в неделю 14 часов (3 группы). Согласно Положению о дистанционном обучении учащихся МАУДО ЦДО в дни карантина и другие дни приостановления учебно-тренировочных занятий, переходит на дистанционную форму обучения.

Общие сведения и раздел подготовки	СОГ		ГНП
	1 год	2 год	3 год
Возраст, лет			
Девочки	6-17	7-17	8-17
мальчики			
Количество занятий в неделю, часов	4	4	4
	4	4	6
Продолжительность занятия,			

мин.: на суше и в воде	60	60	90
Организационные мероприятия – проход через контроль, переодевание, мытьё в душе перед началом занятия (15 мин. если занятие 60 мин, и 20 мин если занятие 90 мин), часов	45	45	70
Общая физическая подготовка на суше и в воде	20	20	40
Спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	135	135	192
Теоретическая подготовка, часов	5	5	6
Диспансеризация, медосмотр	4	4	4
Контрольные заплывы, часов	4	4	10
Участие в соревнованиях, часов	-	-	-
Дистанционный формат обучения	-	-	-
В с е го	168	168	252

В спортивно-оздоровительных группах закладывается стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; закладывается основные знания в области гигиены и первой медицинской помощи; закладываются теоретические основы физической культуры и навыков самоконтроля. На данном этапе дети могут находиться для поддержания здоровья до 10 лет, на основании Устава ЦДО пункт 3.8.1. Главная задача спортивно-оздоровительных групп – воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств.

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка – целью теоретической подготовки является

овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в интернете

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

№ п/п	темы	Годы обучения	
		1-й	2-й
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	1
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.		1
5	Основы техники плавания и методики тренировки	1	1
6	Правила, организация и проведение соревнований		1
7	Спортивный инвентарь и оборудование		1
Всего часов		5	7

План теоретической подготовки для групп начального обучения

Таблица 5

№ п/п	темы	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		1	1
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1	1
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	1	1
6	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	1
Всего часов		5	6	6

Тема 1. Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций

Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

Тема 2. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафеты.

Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин и брасс). Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафеты.

Тема 3. Основы методики обучения техники плавания

Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

Тема 4. Гигиена спортсмена

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их проведения. Режим дня, гигиена в быту. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Гигиенические требования и нормы для спортивных сооружений (бассейн, спортзал).

Тема 5. Правила, организация и проведение соревнований

Правила соревнований по спортивному плаванию: возраст участников, права и обязанности участников, спортивная форма, представители команд. Состав судейской коллегии, права и обязанности её должностных лиц. Программы и положения соревнований по плаванию, от городских до Олимпийских игр. Организация и проведение соревнований по плаванию внутри спортивных групп, отделения и на первенство школы. Инструкторская практика. Составление и подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию.

3.2. Практическая часть

Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 250 м. 300 м. 500 м. 1000 м.
4. Бросок мяча 2 кг.
5. Подъём туловища за 30 секунд.
6. Прыжки на скакалке за 30 с.
7. Подтягивание и т.д.

В занятия по ОФП также входят кроссы, походы, подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), занятия на свежем воздухе, направленные не только на развитие физических качеств, но и на оздоровление детей.

Специальная физическая подготовка

1. Тренировочные задания для обучения спортивной технике
2. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.
3. Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств.
4. Тренировочные задания для развития выносливости.
5. Тренировочные задания для развития силы.
6. Тренировочные задания для развития быстроты.

Тренировочные задания для обучения спортивной технике

1. Упражнения для изучения техники кроля на груди
2. Упражнения для изучения техники кроля на спине
3. Упражнения для изучения техники брасса
4. Упражнения для изучения техники стартов
5. Упражнения для изучения техники поворотов

Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариативности, автоматизма и высокой мощности.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом

является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений.

Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств

Для комплексного развития физических качеств используют упражнения для обучения игре в баскетбол, футбол, волейбол, легкоатлетическому бегу, ходьбе на лыжах, водному поло. Для планирования объёмов и интенсивности нагрузок рекомендуется учитывать пульсовые режимы разных зон интенсивности для детей и юношей.

Тренировочные задания для развития выносливости.

С методической точки зрения в тренировке юных спортсменов целесообразно выделять упражнения, направленные на развитие: базовой (аэробной) выносливости, специальной выносливости, скоростной выносливости. Виды выносливости можно развивать разными методами (дистанционными, равномерным или переменным, интервальным, повторным, повторно-интервальным, соревновательным).

4. Методическое обеспечение

4.1. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия

рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Построение кондиционной тренировки.

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) — 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций» Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка — позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;

- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;

- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот Уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд./мин [К. Купер, 1987].

Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

4.2. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

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

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

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

1-й год обучения

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к

основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

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

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

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 8 лет.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

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

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

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

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у ДЮСШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения

увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

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

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

2-й год обучения

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

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного

режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

4.3. Методика обучения техники плавания кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону

руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

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

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

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

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

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух и четырёх ударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

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

4.4. Методика обучения техники плавания кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

Основные методические указания

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

4.5. Методика обучения техники плавания брасс

Упражнения для изучения движений ногами

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

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

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

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

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

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания па задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка

4.6. Методика обучения техники стартов

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

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

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

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

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

3. То же, пронося руки вперед над водой.

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

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

4.7. 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 плоского поворота в кроле на груди

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

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

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

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

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° 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.

4.8. Совершенствование техники плавания кроль на груди

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

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

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

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

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

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

7. руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

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

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

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

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою

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

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

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

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

17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

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

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

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.

4.9. Совершенствование техники плавания кроль на спине

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

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

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

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

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

6. То же с лопаточками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

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

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

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

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

4.10. Совершенствование техники плавания брасс

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

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.11 Совершенствование техники старта с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Повороты

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

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

15. Выполнение поворота в обе стороны.

16. Два вращения с постановкой ног на стенку.

17. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

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

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

Совершенствование 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 непрекращающийся процесс решения все новых

двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, 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 предыдущей программе. (Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских, спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. А. В. Козлова, 1993.)

Контроль технической подготовленности

На этапе предварительной спортивной подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

На последующих этапах многолетней подготовки для анализа техники плавания целесообразно применять надводную и подводную видеосъемку и оценку темпа и шага на соревновательной скорости.

Для оценки эффективности и экономичности гребковых движений рекомендуется выполнение тестов 3 x 50-100 м (по С.М. Гордону,) 16 x 50 м (по

Г.Г. Турецкому) с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

5. Система контроля и зачётные требования

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся – от 6 до 18 лет, в них могут заниматься как начинающиеся, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Нормативы, представленные в табл.6, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

5.1. Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Таблица 6

Контрольные упражнения	Год обучения			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
	мальчики		девочки	
Общая физическая подготовка				
Прыжки на скакалке за 30 с.	25	35	30	45
Бросок набивного мяча 1кг; м	2,3	3,0	2,0	2,5
Наклоны вперёд с возвышения	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперёд- назад	+	+	+	+

Кистевая динамометрия	+	+	+	+
Прыжок в длину с места, м.	120	130	110	120
Техническая подготовка				
Длина скольжения м.	4	5	4	5
Техника плавания всеми способами				
а) с помощью одних ног	+	+	+	+
б) в полной координации	+	+	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+	+	+
Проплывание дистанции 100 м. избранным способом	+	+	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в **таблице 7**

5.2. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1–го года обучения

Таблица 7

Контрольные упражнения	мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг, м.	3,8	3,3
Наклон вперёд стоя на	+	+

возвышении		
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
Челночный бег 3x10 м; с.	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м.	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, а) 25 м с помощью одних ног б) 25 м в полной координации	+ +	+ +
Проплывание дистанции 200м	Проплыть всё дистанцию технически правильно	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

5.3. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-го года обучения

Таблица 8

Контрольные упражнения	мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг, м.	3,8	3,3
Наклон вперёд стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
Челночный бег 3x10 м; с.	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		

Длина скольжения; м.	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, а) 25 м с помощью одних ног б) 25 м в полной координации	+ +	+ +
Проплывание дистанции 200м	Проплыть всё дистанцию технически правильно	

Нормативы для групп 2-го года обучения являются приёмными для зачисления в учебно-тренировочные группы (табл.3). Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причём наиболее важными является нормативы по технической подготовке.

5.4. Ожидаемые результаты.

1. Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения

На начало года – не иметь противопоказаний к занятиям плаванием.

На конец года - овладение элементами трёх способов плавания (в/ст, н/сп, брасс,), стартов, проплыть на задержке дыхания 10 метров в/ст.

2. Спортивно-оздоровительная группа 2 год обучения

На начало года - владение элементами трёх способов плавания (в/ст, н/сп, брасс,), стартов, проплыть на задержке дыхания 10 метров в/ст.

На конец года - овладение элементами четырёх способов плавания (в/ст, н/сп, брасс, батт.), стартов, поворотов, проплыть на задержке дыхания 25 метров в/ст.

1. Группа начальной подготовки 1 год обучения.

На начало обучения – владение элементами трёх способов плавания, стартов, проплыть под водой 10 метров.

На конец обучения (срок 1 год) - проплыть 100м в/ст., спина, брасс, проплыть под водой 15 метров.

2. Группа начальной подготовки 2 год обучения.

На начало года - проплыть 100м в/ст., спина, брасс, проплыть под водой 15 метров.

Конец года - выполнить норматив **III ЮН - II ЮН** разряда на любой дистанции.

3. *Группа начальной подготовки 3 год обучения.*

На начало года - проплыть 100м в/ст., спина, брасс, проплыть под водой 15 метров.

Конец года - выполнить норматив **II ЮН - I ЮН** разряда на любой дистанции.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовленности;
- Медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- Инструкторская и судейская практика учащихся.

5.5. Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

5.6. Этапный контроль

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

5.7. Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

5.8. Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и

ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

- Бросок набивного мяча.

5.9. Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

- Подвижность в голеностопном суставе.

- Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

5.10. Специальная физическая подготовленность в воде

- Сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

- Скоростные возможности (25-50 м).

- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10 с).

- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x ЮО м с отдыхом 15 с).

- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневики и 3000 м для стайеров).

- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена

(ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

5.11. Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).

- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

5.12. Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Для оценки переносимости нагрузок в тренировке высококвалифицированных пловцов используют определение содержания мочевины в крови [Т.М. Абсалямов, 1983].

5.13. Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры

кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 21. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

5.14. Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии — кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

5.15. Воспитательная работа

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

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

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

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной

спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

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

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

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. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их 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. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

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. Определять главные и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

5.16 Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими

психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения 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.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных

переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

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

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

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

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

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

6. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон

продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

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

Педагогические средства

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения

биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

7. Инструкторская и судейская практика

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в

группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

8. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2.Тренировочная группа занимается под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

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

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

9. Материально – техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие малого и большого бассейнов и спортивного зала.

Занятия проводятся в бассейне (сначала в малой ванне, по мере обучения детей переход в большую ванну) и спортивном зале.

Для проведения учебно-тренировочных занятий используется спортивный инвентарь:

- специальные средства для плавания (плавательные доски, поплавки (колобашки), ласты, лопатки, мячи, и пр.);
- хронометр
- Для работы в зале: скакалки, гимнастические коврики, набивные мячи, волейбольный, футбольный мячи и т.д.

10. Источники информации

Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. М.: «Дрофа», 2014

2. Виленский М.Я. Физическая культура. 8 – 9 кл. М.: «Дрофа», 2014
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов». - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
4. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
9. Дополнительная программа спортивной подготовки плавание, составители - О.И.Попов, профессор, д-р пед. наук; В.В.Смирнов, доцент, канд. пед. наук, г. Мензелинск, 2015 г.
10. Образовательная программа по обучению и оздоровлению детей при занятии плаванием(1-4 кл.), автор – Гусева О.Ю., учитель по физической культуре.

Интернет ресурсы:

1. Портал «Все новости образования» - <http://festival.1september.ru/articles/601912/>
2. Программа по плаванию для спортивных школ - <http://www.school-sport.ru/forum/13-153-1>
3. Сайт объединения учителей физической культуры России - <http://sportteacher.ru/rez-osv-predm>
4. Книга Обучение детей плаванию - <http://www.sc>

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

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

2. Булгакова Н. Ж. «Обучение плаванию в школе». Е.:Просвещение,1974.
3. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Ленизд., 1986.
4. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – ПЛАВАНИЕ первые шаги в спорте. М.аст Астрель, 2002
5. Блайт Люсеро «Плавание. 100 лучших упражнений». М. ЭКСМО, 2011

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника	В течение года

		тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025