

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»

ст. Новомышастовской

протокол № 9

от «25» августа 2020 года



«ТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАУ ДО ДЮСШ «Юность»

Н.Г. Шмалько

приказ № 87

от «26» августа 2020 года

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

Срок реализации программы: 8 лет

Уровень программы: Базовый уровень – 6 лет

Углубленный уровень – 2 года

ID – номер Программы в Навигаторе: 1088

Разработчик:

Тренер-преподаватель –
Семенихин В.А.

Рецензенты:

Заместитель директора
ГБУ КК «Спортивной школы
водного поло и плавания»

г. Туапсе –

Тимченко В.Д.

Тренер по плаванию

ГБУ КК «Спортивной школы
водного поло и плавания»

г. Туапсе –

Токмакова И.П.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	стр. 3-5
1.1. Характеристика вида спорта плавание.....	стр. 5
1.2. Структура многолетней подготовки	стр. 6-8
1.3. Планируемые результаты	стр. 8-12
2. Учебный план.....	стр. 12-21
3. Методическая часть.....	стр. 21-22
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	стр. 22
3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	стр. 22-29
3.1.2. Общая физическая подготовка.....	стр. 29-31
3.1.3. Общая и специальная физическая подготовка.....	стр. 31-41
3.1.4. Вид спорта.....	стр. 41-64
3.1.5. Основы профессионального самоопределения.....	стр. 65
3.1.6. Различные виды спорта и подвижные игры.....	стр. 65-68
3.1.7. Судейская подготовка.....	стр. 68
3.1.8. Развитие творческого мышления.....	стр. 68-69
3.1.9. Специальные навыки.....	стр. 69
3.1.10. Спортивное и специальное оборудование.....	стр. 69-70
3.1.11. Национальный компонент.....	стр. 71
3.2. Методы выявления и отбора одарённых детей.....	стр. 71-72
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	стр. 73-75
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	стр. 75-77
5. Система контроля и зачётные требования.....	стр. 77
5.1. Система контроля.....	стр. 77-84
5.2. Зачётные требования	стр. 84-90
5.3. Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».....	стр. 91
6. Перечень информационного обеспечения.....	стр. 92-93

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (далее Программа), является основным документом по виду спорта «плавание», определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процесса в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе «Юность».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учётом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №239.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г. №731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» утверждённый приказом Министерства спорта РФ № 164 от 03.04.2013г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы учреждения дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. Данная Программа является модифицированной. Программа предназначена для организации работы в МАУ ДО ДЮСШ «Юность», раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводит планы распределения учебного материала по этапам и разделам подготовки, базовый материал, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся на этапы более высокой квалификации. Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологии обучения методике контроля достигнутого уровня обучения. В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном, распределение объёмов тренировочных нагрузок и участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению содержания и организации учебно-тренировочного процесса пловцов на различных уровнях сложности по годам обучения (в течение всего срока реализации программы).

Цель Программы: формирование всесторонне и гармонически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в обществе укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитание потребности для занятий физической культурой и спортом.

Программный материал объединён и предполагает решение следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе и профессиональная ориентация;
- получение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и специальные организации среднего и высшего образования.

Отличительные особенности Программы:

- Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей учащихся разных возрастных групп;
- содержание Программы по плаванию является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, скорости,

выносливости, координации, что позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта плавание. В свою очередь, использование комплексов упражнений приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

Программа разработана с учётом следующих основных принципов:

- принцип комплектности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, техникой, тактической, психологической и теоретической подготовок);
- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе, преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные особенности юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Программа охватывает комплекс нормативов подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения, от базового уровня обучения и включая углубленный уровень обучения.

1.1. Характеристика вида спорта.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Мировые, европейские, национальные чемпионаты по плаванию собирают большое количество зрителей. Первенства юных пловцов не менее интересны. Доля разыгрываемых медалей по плаванию на Олимпийских играх столь велика, что нередко именно успехи пловцов определяют место страны в командном зачете. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта, является жизненно необходимым навыком для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

1.2. Структура многолетней подготовки

В подготовке начинающего пловца, главным образом общими подготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники спортивного плавания, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена. Спортсмен знакомится с видом спорта.

Тренировки проводятся в основном продолжительностью от 1,5 до 3 часов в зависимости от уровня спортивной подготовки.

В тренировку по общей подготовке входят: бег, плавание, спортивные и подвижные игры, общеразвивающие упражнения без предметов, с возрастом с предметами, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Научиться плавать технически правильно минимум двумя способами («вольный стиль» и «на спине») является обязательным требованием с первого года обучения, четырьмя способами - на втором году обучения («вольный стиль», «на спине», «басс» и «баттерфляй»).

Интенсивность и объем тренировок постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к стрессовым ситуациям в тренировочном и соревновательном процессе.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При планировании нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки в проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что прирост показателей уровня развития физических качеств возможен при гармоническом развитии всех двигательных качеств, и является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства, на которых базируется спортивный результат обучающегося.

В юношеском возрасте у начинающих спортсменов даже не специализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата.

Общая подготовка не должна исключаться перед соревнованиями, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде, необходимые для пловца физические качества, частично утрачиваются.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет (при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья).

Срок обучения: 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Уровни реализации Программы:

Базовый уровень сложности – 6 лет;

Углубленный уровень сложности – 2 года.

Этап базового уровня сложности.

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, при отсутствии медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения предпрофессиональной программы по плаванию способности (согласно порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта).

Продолжительность этапа - 6 лет.

На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня сложности.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Этап углубленного уровня сложности

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа – 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, принятых педагогическим советом школы и утвержденных директором приказом по учреждению.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

-воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы (уровни) подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах подготовки по предпрофессиональной программе по плаванию приведены в Таблице №1.

Таблица 1.

Продолжительность этапов (уровней) подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп

Уровни сложности (подготовки)	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень сложности	6	7	15-25
Углубленный уровень сложности	2	12	10 – 20

1.3. Планируемые результаты.

Базовый уровень сложности программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области базового уровня сложности

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков опыта работы в группе (команде);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3. Вид спорта:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;
- знание требований по оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Вариативные предметные области базового уровня сложности.

1. Различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

3. Национальный региональный компонент:

- знание особенностей развития плавания в Краснодарском крае.

4. Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по плаванию;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

5. Спортивное и специальное оборудование:

- знание устройства и специального оборудования по плаванию;
- умение использовать для достижения высокого результата в плавании спортивного и специального оборудования;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Углубленный уровень сложности программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей

Обязательные предметные области углубленного уровня сложности.

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- знание истории и развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом и здорового образа жизни;
- знание этических вопросов избранного вида спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков;
- знание основ спортивного питания.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособляемости организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному развитию, как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранными видами спорта.

3. Вид спорта:

- обучение и совершенствование технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, практический опыт участия в судействе соревнований;
- практический опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях различного уровня по данному виду спорта.

4. Основы профессионального самоопределения :

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерских навыков, приобретение опыта работы в команде (в группе);
- развитие организаторских способностей и ориентация на тренерско-педагогическую профессию;
- приобретение обучающимися практического опыта педагогической деятельности;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вариативные предметные области углубленного уровня сложности.

1. Различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и других видов спорта;
- умение развивать физические качества средствами избранного вида спорта и средствами других видов спорта;
- умение соблюдать требования правил техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований, правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

3. Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

4. Национальный региональный компонент:

- знание особенностей развития плавания в Краснодарском крае.

5. Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по плаванию;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

6. Спортивное и специальное оборудование:

- знание устройства и специального оборудования по плаванию;
- умение использовать для достижения высокого результата в плавании спортивного и специального оборудования;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объём учебной нагрузки и её распределение на базовом и углубленном этапе обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утверждённые Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Тренировочный процесс спортивная школа с обучающимися осуществляет в течение всего календарного года. В каникулярное время в спортивной школе могут функционировать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием и проводиться учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объёмы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. Для обучающихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по индивидуальным планам и рекомендациям тренера-преподавателя (режим самостоятельной работы).

Учебный год традиционно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 августа. Годовой объём работы определяется из расчета недельного часового режима для конкретного года обучения тренировочной группы в соответствии с утвержденным учебным планом, который рассчитан на 44 учебные недели.

Продолжительность одного занятия на базовом уровне сложности 1-3 года обучения не должна превышать 2-х (двух) академических часов, на базовом уровне сложности 4-6 года обучения не должна превышать 3-х (трех), на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения 3-х (трёх) академических часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия до 8-ми (восьми) академических часов (п.5 приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125).

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
- б) по программам спортивной подготовки;
- в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом предлагается соблюдать следующие условия:

- а) разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- б) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- в) не превышен минимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием Таблицы №1 и Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных от 12 мая 2014 года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные теоретические и практические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО ДЮСШ «Юность» МО Красноармейский район по предоставлению заявления тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Распределение учебных часов приведены в Таблицах 2-7.

План учебного процесса

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		3168						264	264	352	352	440	440	528	528
1.	Обязательные предметные области	2204						180	180	240	240	308	308	374	374
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	280						29	29	35	35	36	36	40	40
1.2	Общая физическая подготовка	628						77	77	105	105	132	132		
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	300												150	150
1.4	Вид спорта	848						74	74	100	100	140	140	110	110
1.5	Основы профессионального самоопределения	148												74	74
2.	Вариативные предметные области	964						84	84	112	112	132	132	154	154
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	322						34	34	38	38	44	44	45	45
2.2	Судейская подготовка	48												24	24
2.3	Развитие творческого мышления	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.4	Специальные навыки	160						13	13	20	20	22	22	25	25
2.5	Спортивное и специальное оборудование	144						12	12	18	18	22	22	20	20
2.6	Национальный региональный компонент	146						13	13	18	18	22	22	20	20
3.	Теоретические занятия	355		355				38	38	40	40	44	44	56	55
4.	Практические занятия	2635			2635			210	210	294	294	372	372	442	441
4.1	Тренировочные мероприятия				2305			185	185	258	258	332	334	377	376
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия				156			12	12	16	16	18	18	32	32
4.3	Иные виды практических занятий				174			13	13	20	20	22	20	33	33
5.	Самостоятельная работа	158	158					14	14	16	16	22	20	28	28
6.	Аттестация	20					12	8	2	2	2	2	4	2	4
6.1	Промежуточная аттестация						12		2	2	2	2		2	
6.2	Итоговая аттестация							8					4		4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (примерный)*

Календарный учебный график													Сводные данные						
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Аудиторные занятия (теоретические)	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18	38	210	14	2			264
2-й год	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18	38	210	14	2			264
3-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34		20	40	294	16	2			352
4-й год	34	36	32	36	28	32	34	34	32	34		20	40	294	16	2			352
5-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42		26	44	372	22	2			440
6-й год	42	46	40	44	34	40	42	44	40	42		26	44	372	20		4		440
7-й год	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50		36	56	442	28	2			528
8-й год	50	54	50	52	40	44	52	52	48	50		36	55	441	28		4		528

Таблица 4.

**Тематическое планирование групп базового уровня
1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов
1.	Теоретические занятия	38
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27
1.2	Вид спорта	5
1.3	Спортивное и специальное оборудование	2
1.4	Национальный региональный компонент	4
2	Практические занятия	210
2.1.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	185
2.1.1	Общая физическая подготовка	74
2.1.2	Вид спорта	67
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	21
2.1.4	Развитие творческого мышления	11
2.1.5	Специальные навыки	12
2.2.	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	12
2.2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12
2.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	13
2.3.1	Национальный региональный компонент	8
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	5
3.	Самостоятельная работа	14
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
3.2	Общая физическая подготовка	2
3.3	Вид спорта	2
3.4	Спортивное и специальное оборудование	5
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
4.	Аттестация	2
4.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	2
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая физическая подготовка	1
	Итого	264

**Тематическое планирование групп базового уровня
3 и 4 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов
1.	Теоретические занятия	40
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	25
1.2	Вид спорта	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	7
1.4	Национальный региональный компонент	7
2	Практические занятия	294
2.1.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	258
2.1.1	Общая физическая подготовка	103
2.1.2	Вид спорта	82
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	37
2.1.4	Развитие творческого мышления	17
2.1.5	Специальные навыки	19
2.2.	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	16
2.2.1	Вид спорта	16
2.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	20
2.3.1	Национальный региональный компонент	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	10
3.	Самостоятельная работа	16
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	9
3.2	Общая физическая подготовка	1
3.3	Вид спорта	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1
3.6	Развитие творческого мышления	1
3.7	Национальный региональный компонент	1
3.8	Специальные навыки	1
4.	Аттестация	2
4.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	2
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1
4.1.2	Общая физическая подготовка	1
	Итого	352

**Тематическое планирование групп базового уровня
5 и 6 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов	
		5 год	6 год
1.	Теоретические занятия	44	44
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	31	32
1.2	Вид спорта	3	1
1.3	Спортивное и специальное оборудование	5	6
1.4	Национальный региональный компонент	5	5
2	Практические занятия	372	372
2.1.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	332	334
2.1.1	Общая физическая подготовка	129	129
2.1.2	Вид спорта	118	120
2.1.3	Различные виды спорта и подвижные игры	43	43
2.1.4	Развитие творческого мышления	21	21
2.1.5	Специальные навыки	21	21
2.2.	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	18	18
2.2.1	Вид спорта	18	18
2.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	22	20
2.3.1	Национальный региональный компонент	11	10
2.3.2	Спортивное и специальное оборудование	11	10
3.	Самостоятельная работа	22	20
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	2
3.2	Общая физическая подготовка	2	1
3.3	Вид спорта	1	1
3.4	Спортивное и специальное оборудование	6	6
3.5	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1
3.6	Развитие творческого мышления	1	1
3.7	Национальный региональный компонент	6	7
3.8	Специальные навыки	1	1
4.	Аттестация	2	4
4.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	
	<i>Итоговая аттестация</i>		4
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	2
4.1.2	Общая физическая подготовка	1	2
	ИТОГО	440	440

Таблица 7.

**Тематическое планирование групп углубленного уровня
1 и 2 года обучения**

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Кол-во часов	
		1 год	2 год
1.	Теоретические занятия	56	55
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	38	37
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
1.3	Вид спорта	3	3
1.4	Основы профессионального самоопределения	4	4
1.5	Спортивное и специальное оборудование	2	2
1.6	Судейская подготовка	3	3
1.7	Национальный региональный компонент	3	3
2	Практические занятия	442	441
2.1.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	377	376
2.1.1	Общая и специальная физическая подготовка	143	142
2.1.2	Вид спорта	82	82
2.1.3	Основы профессионального самоопределения	49	49
2.1.4	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42
2.1.5	Судейская подготовка	18	18
2.1.6	Развитие творческого мышления	19	19
2.1.7	Специальные навыки	24	24
2.2.	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	32	32
2.2.1	Вид спорта	22	22
2.2.2	Основы профессионального самоопределения	10	10
2.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	33	33
2.3.1	Основы профессионального самоопределения	10	10
2.3.2	Национальный региональный компонент	6	6
2.3.3	Спортивное и специальное оборудование	17	17
3.	Самостоятельная работа	28	28
3.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1
3.2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3
3.3	Вид спорта	3	3
3.4	Спортивное и специальное оборудование	1	1
3.5	Основы профессионального самоопределения	1	1
3.6	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3
3.7	Развитие творческого мышления	1	1
3.8	Национальный региональный компонент	11	11
3.9	Специальные навыки	1	1
3.10	Судейская подготовка	3	3
4	Аттестация	2	4
4.1	<i>Промежуточная</i>	2	
4.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	
4.2.1	Общая и специальная физическая подготовка	1	

4.2	Итоговая		4
4.2.1	Теоретические основы физической культуры и спорта		2
4.2.2	Общая и специальная физическая подготовка		2
	Итого	528	528

Для всех пловцов базового уровня динамика объемов одинаковая. На этапе углубленного уровня начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневикиков и стайеров.

Рекомендуемые диапазоны общих объемов тренировочных нагрузок приведены в Таблицах 8-9.

Таблица 8.

Рекомендуемые объемы годовых суммарных объемов нагрузки для базового уровня сложности 4-6 года обучения (Б-4-6)

Год обучения	Мальчики	Девочки
4-й	250-350	250-350
5-й	350-450	350-450
6-й	400-600	600-800

Таблица 9.

Рекомендуемые объемы годовых суммарных объемов нагрузки для углубленного уровня сложности 1-2 года обучения (У-1-2)

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й	600-800	950-1250
2-й	950-1250	1000-1300

Таблица 10.

Соотношение объемов тренировочного процесса на уровнях сложности по видам спортивной подготовки (плавание)

Разделы подготовки	Уровни сложности и годы спортивной подготовки			
	Базовый			Углубленный
	1 год	2-3 год	4-6 год	1-2 год
Общая физическая подготовка (%)	57-62 (60)	52-57 (54)	43-47 (43)	28-42 (32)
Специальная физическая подготовка (%)	18-22 (20)	23-27 (26)	28-32 (28)	28-42 (32)
Техническая подготовка (%)	18-22 (20)	18-22 (20)	18-22 (18)	23-27 (23)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7 (7)	5-7 (7)
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Основы планирования годовых циклов.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом уровне сложности многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Таблица 11.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Виды соревнований	Уровни сложности и годы спортивной подготовки			
	Базовый			Углубленный
	1 год	2-3 год	4-6 год	1-2 год
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6
Основные	-	-	2-3	3-4

Расписание занятий

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

Размещено на сайте МАУ ДО ДЮСШ «Юность» - unostkr.my1.ru

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Реализация данной Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей, и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

-определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

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

При осуществлении образовательного процесса, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет, подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Стремление любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов у юных спортсменов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, до применения ранее самых жестких тренировочных режимов.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта (для базового и углубленного уровня).

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

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

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать юных пловцов получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

В таблицах 12 и 13 приведены учебные планы теоретической подготовки для различных этапов подготовки.

Содержание теоретической подготовки для базового уровня сложности.

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены-герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований: Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 4. Гигиена физических упражнений. Знания, умения и навыки гигиены: Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий

спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 5 Влияние физических упражнений на организм человека: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6 Техника и терминология плавания.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль: Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т. п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 8. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты: Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 9. Основы методики тренировки: Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка: Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические

приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т. п.

Тема 11. Спортивный инвентарь и оборудование: Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 12. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Тема 13. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Тема 14. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Таблица 12.

План теоретической подготовки для базового уровня сложности

№ п/п	Тема	Базовый уровень					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2	2	2	2	2	2
2	Правила поведения в бассейне	1	1	1	1	1	1
3	Гигиена физических упражнений Знания, умения и навыки гигиены	3	3	3	3	3	3
4	Влияние физических упражнений на организм человека	3	3	4	4	4	4
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	3	3	3	3	3	3
6	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	3	3	4	4	4	4
7	Основы методики тренировки			2	2	2	2
8	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	3	3	3	3	3	3
9	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1	1	2	2	2	2
10	Техника и терминология плавания	3	3	3	3	3	3
11	Спортивный инвентарь и оборудование	2	2	2	2	2	2

12	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2	2	2	2
13	Основы законодательства в области физической культуры и спорта			1	1	2	2
14	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	3	3	3	3	3
Всего часов		29	29	35	35	36	36

Содержание теоретической подготовки для углубленного уровня сложности.

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом: История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Тема 2. Правила поведения в бассейне: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний: Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека: Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня). Возрастные особенности детей и подростков.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях: Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и

соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т. п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 6. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты: Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 7. Основы методики тренировки: Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 8. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка: Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т. п.

Тема 9. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию: Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование: Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 11. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Тема 12. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Тема 13. Этика спорта.

Тема 14. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований.

Тема 15. Основы спортивного питания.

Таблица 13.

План теоретической подготовки для углубленного уровня сложности

№ п/п	Тема	Углубленный уровень сложности	
		1-й	2-й
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2	2
2	Правила поведения в бассейне	1	1
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	3	3
4	Влияние физических упражнений на организм человека. Возрастные особенности детей и подростков	4	4
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	4	4
6	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	4	4
7	Основы методики тренировки	4	4
8	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	4	4
9	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	3	3
10	Спортивный инвентарь и оборудование	3	3
11	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	3	3
12	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	2	2
13	Этика спорта	2	2

14	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований	3	3
15	Основы спортивного питания	3	3
Всего часов		45	45

3.1.2. Общая физическая подготовка (для базового уровня).

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей;
- целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета;

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.).
- Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе для учебно-тренировочных групп 1 и 2 года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3 и 4 года- до 1 часа).
- Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

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

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

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

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

4. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.
5. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
6. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.
7. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 сек. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.
8. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
9. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 сек., затем расслабить и «уронить».
10. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 сек., затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.
11. Напрячь мышцы шеи на 4-6 сек., затем расслабить их, «уронить» голову.
12. Можно рекомендовать комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой. Он включает следующие приемы: вначале используются упражнения(№10), при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются, затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№№11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 15).
13. И. п. - о.с. 1) Наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки. 2) Уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса. 3) Расслабить их (руки «падают»). 4) Принять исходное положение.
14. И. п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем. 1) Прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела. 2) Постепенно расслабить мышцы. 3) Вернуться в исходное положение.
15. И. п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем. 1) Прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела. 2) Постепенно расслабить мышцы. 3) Вернуться в исходное положение.
16. И. п. –о.с. 1) Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки. 2) Расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»). 3) Прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

17. И. п. - о.с. 1) Сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам. 2) Поднять руки вверх (их мышцы напряжены). 3) Расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти. 4) Расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.
18. И. п. -о.с. 1) Наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки. 2) Сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз. 3) Сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз. 4) Вернуться в исходное положение.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

3.1.3. Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня).

Тренировочные нагрузки спортсменов в плавании принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости.

Таблица 14.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

В таблице 15 указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста; в табл.16 приведены примерные значения пульсовых режимов для пловцов различных возрастных групп.

Необходимо отметить, что значения параметров в таблице 14 и 15 усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. Высоко квалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень максимального потребления кислорода, выше у них и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО. Соответственно, границы зон у них могут отличаться, их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Таблица 15.

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки.

№ п/п	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, $\mu\text{моль/л}$	Примерная длина дистанции, м
V	менее 30 с	пульс не учитывается	не учитывается	10-50
IV	0,5 – 4 мин	4	9 и более	50-400
III	4-15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	более 30 мин	1-2	менее 4	более 2000

Таблица 16.

Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов

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

Таблица 17.

**Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости юных пловцов разного возраста
9-10 лет**

I зона	2-4x(100-150), инт. 40-90 с 1-2x(200-300), инт. 60-120 с	200-400 к/пл[25] 400-600 н/сп 400-800
II зона, развитие БВ-1	16-20x25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 1-4x50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6x50, инт. 30-60 с 4x50 Н, инт. 30-50 с
III зона, развитие	8-10x50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с	6-12x50, К, Р, Н, инт. 30-50 с 10-16x25 инт. 30-40 с

БВ-2	3-6x100 (75 К + 25 Н), инт. 60-90 с	
IV зона, развитие АГВ	4-8x25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12x15 К, Р, Н, инт. 20-30 с	50-100
V зона, развитие СкВ	8-10x10 К, Р, Н, инт. 30-40 с 6-8x15 инт. 35-45 с	4-6x25, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (II-III), инт. 60 с 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл[25] + 150 Н брасс + 100	

11 лет

I зона	400-800 к/пл[25-50] 400-800 н/сп 800-1500	2x800, инт. 2-3 мин 2-3x400, инт. 2-3 мин 5-6x200, инт. 60-90 с
II зона, развитие БВ-1	16-20x25 К, Р, Н, инт. 15-30 с 10-16x50, инт. 20-30 с 8-12x50 Н, инт. 20-30 с 4-6x100 Н, инт. 30-40 с 12-16x50 (50 К + 50 Н), инт. 30-40с	6-10x100, инт. 30-40 с 3-4x(200-300), инт. 60-90 с 2-3x200 к/пл, инт 50-60 с 5-8x100 к/пл, инт 40-60 с 2-3x200 Н, инт. 1-2 мин
III зона, развитие БВ-2	8x50 батт, инт. 40-60 с 2-4x100 батт, инт. 60-90 с 4-8x(25 батт + 75 н/сп), 2-3x200 (50 батт + 50), инт. 40-90 с 6-8x100 (75 К + 25 Н), инт. 40-60 с	16-20x25 К, Н, инт. 30-40 с 8-12 x 50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6x100, инт. 40-60 с 2-3x200, инт. 60-120 с 400
IV зона, развитие АГВ	10-12x25 К, Н, инт. 40-60 с 2x(4x25), инт. 15-30 с, отдых 3-6 мин 2-4x50, инт. 1-2 мин	100-200 1-2x100, инт. 2-3 мин
V зона, развитие СкВ	4-8x25 инт. 1-2 мин 10-15x10-15 инт. 45-90 с	
Переменное плавание, «горки»	300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с 200 Н + 4x50 упражнения + 300 н/сп + 4x50 дыхание 3-5, инт. 60с 400 II + 200 II + 100 III + 100 III, инт. 20-40 с 50 + 100 н/сп + 150 Н брасс + 200 к/пл + 150 + 100 Н н/сп + 50 батт, инт. 60 с	

12 лет

I зона	2-3x800, инт. 2-3 мин 4-6x(300-400), инт. 2-3 мин 6-8x200, инт. 60-90 с	400-800 к/пл[25-100] 800-2000
II зона, развитие	1-3x400 к к/пл[25-50], инт. 30-60 с	20-30x25 инт. 15-20 с 16-20x50, инт. 20-30 с

БВ-1	3-5x200 к/пл, инт. 30-60 с 5-8x100 к/пл, инт. 20-40 с 400 (25 батт + 25) 3-6x200(25 батт + 25), инт.30-60 с 1-2x400 Н инт. 2-5 мин 8-10x100 к/пл, инт. 40-60 с 16-20x25 Р, Н, К, инт. 30-40 с 1-3x300-400, инт. 60-120 с 4-6x100 батт, инт. 40-90 с 400 (50 батт + 50 кроль) 15-20x(10-15) К, Н, инт. 40-60 с	8-15x100, инт. 20-40 с 4-6x150-200, инт. 30-40 с 3-5x300-500, инт. 40-90 с 1-2x800-1000, инт. 3-5 мин 1000-1500 1-2x600 к/пл 3-4x200 Н 4-8x50, инт. 1-2 мин 3x(150-200), инт. 2-5 мин 2-4x100 Н, инт. 60-90 с
III зона, развитие БВ-2	8-16x50, инт. 30-50 с 2-5x(4x100), инт. 30, отдых 2-5 мин 10-16x50 батт, инт. 30-40 с 1-2x200 батт, инт. 90-120 с	4-6x200, инт. 40-60 с 6-12x100 инт. 30-60 с 800 (кроль, к/пл) 8-10x100 Н
IV зона, развитие АГВ	12-16x25 К, Н инт. 40-60 с 3-6x(4x25) инт. 20-30 с, отдых 3 мин 2-3x(4x50) инт. 30-40 с, отдых 4 мин	2-3x100 инт. 2-3 мин 4-6x50 Н инт. 40-60 с 100-200
V зона, развитие СкВ	6-10x25 К, Н инт. 60-90 с 6-10x25(15 V + 10 I) инт. 40-60 с	2-3x50, инт. 2-4 мин
Переменное плавание, «горки»	800 + 400 к/пл [25] + 200 + 100 к/пл [25] инт 30-60 с 4x4x50 II-II-III-IV, инт. 15-20-30-45 (с улучшением) 3x400 II + 4x200 III + 5x100 III + 8x50 IV, инт. 40-60 с 200 упражнения + 16x50 всеми + 300 Н н/сп + 6x100 обратный к/пл, инт. 20-40 с	

Начиная с 12 лет в тренировке юных пловцов, может широко использоваться «гипоксическая» тренировка. Упражнения БВ-1 с дыханием через 3, 5, 7 циклов по физиологическому воздействию относятся к упражнениям типа БВ-2.

Таблица 18.

13 лет (для девочек с опережающим физическим развитием - с 12 лет)

I зона	400-1200 к/пл[50], к/пл[100] 6-8x(300-400), инт. 2-3 мин 10-12x200, инт. 60-90 с	600-1000 н/сп 1500-3000 2x1500, инт. 2-3 мин 3-4x800, инт. 2-3 мин
II зона, развитие БВ-1	30-40x25 К, Р, Н, инт. 15-20 с 20-30x50, инт. 15-20 с 2-3x800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 3-4x400 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин 6-8x200 к/пл, инт. 30-40 с 10-16x100 к/пл, инт. 20-30 с	6-12x150-200, инт. 30-40с 4-8x300-400, инт. 30-60 с 2-4x800-100, инт. 60-90 с 1500-2000 600-800 Н, 15-20x100, инт. 20-40 с

		1-2x400, инт. 1-2 мин
III зона, развитие БВ-2	600-800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3 x 400 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин 2-3x200 батт, инт. 1-2 мин 6-8x100 Н, инт. 30-60 с 4-6x200 к/пл, инт. 1-2 мин 800 (25-50 батт + 25-50) 2x400 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	12-16x50, инт. 20-40с 10-12x100, инт. 30-60 с 4-8x150-200, инт. 40-90 с 2-4x300-400, инт. 40-120с 1-2x600-800, инт. 1-2мин 6-10x100 батт, инт. 40-90с 16-20x50 Н, инт. 30-40 с 3-5x200 Н, инт. 40-90 с
IV зона, развитие АГВ	2-4x(4x50), инт. 20-30 с, отдых 4 мин 4-8x(4x25), инт. 15-20 с, отдых 3 мин 2-3x100 батт, инт. 90-120 с 12-16x25 К, Н, инт. 30-40 с	4-6x50 К, Н, инт. 40-90 с 2-4x100, инт. 1-2 мин 100-200 батт 100-200
V зона, развитие СкВ	6-10x25 инт. 60-90 с 15-20x10-15 инт. 40-60 с	2-3x50, инт. 3-4 мин 8x50(50 V + 50 I), инт. 40с
Переменное плавание, «горки»	1000 II + 500 III + 400 III + 300 III + 200 III + 50 IV, инт. 30 с 3x(10x50) II-II-III, инт. 15-15-10 с (с улучшением) 10x100 II, инт. 20 с + 5x100 II, инт. 15 с + 5x100 III, инт. 10 с 20x50=5x(II+III +IV+V), инт. 10-20 с 800 = 400 + 200 + 100 + 100 II-III, инт. 10-15 с	

14 лет (девочки с ускоренным биологическим развитием - с 13 лет)

I зона	400-1200 к/пл[50-100] 8-10x(300-400), инт. 2-3 мин 12-15x200, инт. 60-90 с	600-1000 н/сп 2000-3000 2x(1500-2000), инт. 2-3 мин 3-5x800, инт. 2-3 мин
II зона, развитие БВ-1	20-40x50 К, Р, Н, инт. 15-30 с 20-30x100, инт. 20-30 с 10-12x(150-200), инт. 20-40 с 4-6x(300-400), инт. 30-60 с 2-3x(800-1000), инт. 1-2 мин 10-16x100, инт. 30-40 с 2x800 к/пл [25-100], инт. 1-2 мин 3-4x400 к/пл [25-100], инт. 30-60 с 10-20x100 к/пл, инт. 20-40 с	2000-3000 20-30x50 Н, инт. 15-20 с 10-16x100 Н, инт. 20-30 с 5-6x200 Н, инт. 20-40 с 1-3x400 Н, 800-1000 Н, Р 20x50, инт. 20-30 с 6-10x200 к/пл. инт.20-40 с
III зона, развитие БВ-2	2x(800-1000), инт. 1-2 мин 16-24x50 Н, инт. 20-30 с 10-16x100 Н, инт. 30-60 с 2-4x400 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин 5-8x200 (50 батт + 50), инт. 90-120	12-20x50, инт. 30-40 с 10-16x100, инт. 30-60 с 4-6x(150-200), инт. 30-90 с 2-3x(300-400), инт. 60-90 с 3-5x200 Н, инт. 40-60 с 400 Н

	с 10-12x100 (50 батт + 50), инт. 30-60с 2x600 к/пл [25-50], инт. 2-4 мин 2-4x400 к/пл [25-100], инт. 60-90 с 4-6x200 к/пл, инт. 40-90 с	10-12x50 батт, инт.30-40 с 8-12x100 батт, инт.40-60 с 800 (50 батт + 50)
IV зона, развитие АГВ	3-6x(4x25), инт. 10-15 с, отдых 4 мин 4-8x(4x50), инт. 20-30 с, отдых 5 мин 4-6x50 батт ,инт. 60-90 с	12-16x25 инт. 40-60 с 4-6x50 К, Н, Р, инт.40-90 с 2-4x100, инт. 1-4 мин
V зона, развитие СкВ	15-20x10-15 К, Н, инт. 40-60 с 6-8x50(20 батт V+30 I),инт.30-40 с	2-3x50, инт. 3-4 мин 8-10x25 К, Н, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100, инт. 60-90 с 800 + 400 + 200 + 400, инт. 40-60 с 400 + 2x200 + 4x100 + 8x50, инт. 30-60, отдых 2-3 мин 150 + 2x75 + 3x50, инт. 60-90 с 1800 =6x (25 V + 25 I + 50 IV + 50 I + 75 IV + 75 I)	

15 лет и старше

I зона	800-2000 к/пл[50-100 6-12x(300-400), инт. 2-3 мин 12-16x200, инт. 60-90 с	800-1500 н/сп 2000-5000 3x1500, инт. 2-3 мин 3-5x800, инт. 2-3 мин
II зона, развитие БВ-1	20-30x50 Н, инт. 10-15 с 10-16x100 Н, инт. 15-20 с 6-10 x 200 Н, инт. 15-30 с 2-3x800 к/пл [25-100], инт. 20-40 с 3-5x400 к/пл [25-100], инт. 15-30 с 8-10x200 к/пл, инт. 10-20 с 10-20x100 к/пл, инт. 5-15 с 2-3x(800-1000), инт. 30-60 с	20-40x50, инт. 5-15 с 15-30x100, инт. 5-30 с 10-12x200, инт. 10-30 с 4-6x(300-400), инт. 10-40 с 2-3x1500, инт. 1-3 мин 2000-3000 800-1500 Н 2-3x400 Н, инт. 30-40 с
III зона, развитие БВ-2	400 + 200 Н + 100 + 100 Н, инт. 30-40 с 20-24x50 батт, инт. 15-30 с 12-16x100 батт, инт. 20-40 с 6-8x150 батт, инт. 20-40 с 4-6x200 батт, инт. 30-60 с 2-3x400 (50 батт + 50), инт. 40-90 с 4-6x200 (50 батт + 50), инт. 20-40 с 2x800 к/пл [25-100], инт. 30-60 с 2-3x400 к/пл [25-100], инт. 20-60	16-20x50, инт. 20-30 с 10-16x100, инт. 20-40 с 4-8x200, инт. 20-60 с 3-4x400, инт. 20-90 с 4-5x300, инт. 20-60 с 2-4x800-1000, инт. 30-90 с 800-1200 20-30x50 Н, инт. 20-30 с 8-15x100 Н, инт. 20-40 с 4-8x200 Н, инт. 30-60 с

	с 4-6x200 к/пл, инт. 20-40 с 8-12x100 к/пл, инт. 20-30 с	
--	----------------------------------------------------------------	--

К группе упражнений на развитие БВ-2 относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ-1 с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов.

В подготовке мальчиков примерно с 14-15 лет и девочек с 13-14 лет значительные объемы упражнений для развития БВ-1 и БВ-2 выполняются с лопатками и дополнительными сопротивлениями. Таким образом, решаются задачи сопряженного развития функциональных и силовых способностей.

IV зона, развитие АГВ	10-16x25 К, Н, инт. 30-40 с 4-8x(4x50), инт. 10-30 с, отдых 2-3 мин 150 + 2x75 + 3x50, инт. 60-90 с	4-8x50, инт. 40-90 с 3-5x100, инт. 40 с-4 мин 4-8x50 батт, инт. 30-40 с
V зона, развитие СкВ	15-20x10-15, инт. 40-60 с 8-15 стартовых ускорений по 15 м, инт. 60с	2-3x50, инт. 3-4 мин 4-12x25, инт. 40-90 с
Переменное плавание, «горки»	100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100 (II-III), инт. 30-60 с 3-5x(400 + 300 + 200 + 100) (II-III), инт. 20-30 с, отдых 1, 5-2 мин 400 + 2x200 + 4x100 + 8x50 (II-III-IV), инт. 30-40 с, отдых 2-3 мин 2x(200 + 2x100 + 4x50) (III-IV), инт. 30-90 с, отдых 5-7 мин 4-8x(50 + 50, инт. 5-10 с) (III-IV), отдых 4-7 мин 4-8x(100 + 50, инт. 5-15 с) (III-IV), отдых 4-7 мин 1000 (II) + 800 (II) + 600 (III) + 400 (III) + 200 батт (IV), инт. 20-40с	

Контроль уровня развития выносливости.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей. К абсолютным показателям выносливости относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты. В табл. 17 представлены типичные примеры упражнений для оценки выносливости в различных зонах.

Таблица 19.

Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различные дистанции.

Дистанция	Тесты
50 м	4x10-15 м; 2x25 м
100 м	4-6x25 м; 2-4x50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м
200 м	8-12x25 м; 4-6x50 м; 100 м + 50 м + 50 м
400 м	8-12x50 м; 6-10x100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м
800 м	16-20x50 м; 8-12x100 м; 4-6x200 м; 400 м + 200 м + 200 м
1500 м	30-40x50 м; 15-20x100 м; 8-12x200 м; 1000 м + 300 м + 200 м

Упражнения, представленные в табл. 21, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом, от 5 до 20 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношения влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

Развитие силы.

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

К видам силовых способностей относятся:

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

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

Общая силовая подготовка.

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоничное развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

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

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

Средства и методы развития специальной силы.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель») и изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным, и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

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

Средства специальной силовой подготовки в воде.

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

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16x100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

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

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный

резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Средства и методы развития скоростных способностей.

На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

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

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

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

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной, части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-баттерфляистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в

плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

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

3.1.4. Вид спорта (для базового и углубленного уровня).

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

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.
- Подготовительные упражнения для освоения с водой.
- Учебные прыжки в воду.
- Игры и развлечения на воде.
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

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

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т. д.), а также

широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

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

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

Совершенствование физических качеств пловца на этапе базового уровня сложности 1-3 года обучения путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

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

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

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

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

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

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

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

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

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах – «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде.

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

Выдохи в воду.

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи- для вдоха поднимать голову вперед.
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

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

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения.

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

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

3. То же, поменяв положение рук.

4. То же, руки вдоль туловища.

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

6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

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

8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

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

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

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

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

15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду.

1. Сидя на бортике, и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике, и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике, и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

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

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

1. И. п. - сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И. п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
 - а) прямые руки впереди;
 - б) одна рука впереди, другая вдоль туловища;
 - в) обе руки вдоль туловища;
 - г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки.Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

1. И. п. - стоя одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И. п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И. п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И. п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной

рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.

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

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

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

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

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

Упражнения для изучения общего согласования движений.

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

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

3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами.

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И. п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками.

1. И. п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
 5. То же при помощи попеременных движений руками.
 6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
 7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
 8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
 9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
 10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.
- Упражнения для изучения общего согласования движений.
1. И. п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
 2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
 3. То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

1. И. п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И. п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений.

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
5. То же с вдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники баттерфляй.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

1. И. п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И. п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании баттерфляем.
3. И. п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И. п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И. п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами баттерфляем.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений.

1. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным баттерфляем. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.
5. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем – на каждый цикл движений.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания.

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

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами;
- широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

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

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

Упражнения для изучения техники стартов.

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки.

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
11. Старт из воды.
12. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.
13. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и. п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
14. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
15. То же, пронося руки вперед над водой.
16. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
17. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов.

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка,

вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди.

1. И. п.- стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И. п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И. п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в баттерфляе.

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 баттерфляем или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Совершенствование техники плавания.

Кроль на груди.

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

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И. п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами) с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая рука вытянута вперед). В момент окончания 3-го гребка левой рукой, правая - подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука завершает движение над водой и вытягивается вперед. Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой ит. д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

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. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

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

Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество 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 придаёт телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и не широких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
 15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
 16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
 17. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
 18. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
 19. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
 20. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
 21. Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.
 22. Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.
 23. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
 24. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
 25. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
 26. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
 27. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
 28. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
 29. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).
- Баттерфляй
1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
 2. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра.
 3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
 4. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с доской в руках.
6. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами баттерфляем.
7. И. п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами баттерфляем.
8. И. п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного баттерфляя:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки;
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;
 - в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание баттерфляем в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
15. Плавание баттерфляем с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание баттерфляем с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание баттерфляем с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного баттерфляя, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание баттерфляем с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5, например: 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы и движениях рук выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами баттерфляем в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание баттерфляем с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание баттерфляем в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание баттерфляем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание баттерфляем в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старт с тумбочки и из воды

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и 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 оттачивания;

в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Повороты

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

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

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Два вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

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 непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов

чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

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

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или и. п.), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Восстановительные мероприятия и средства

Пассивный отдых: Прежде всего, это 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 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;
- 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 питанием 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.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- магнито-терапия;
- кислородная терапия.

Оптимально 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.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки пловцов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям плаванием;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувства воды, «чувства техники выполнения плавательных движений»
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на пловцов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность пловца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

3.1.5. Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня).

Содержание данной предметной области в программы должно подготовить обучающихся самостоятельно и осознанно планировать свое будущее, подготовить к реализации перспектив своего развития в выбранной деятельности, самоопределения с выбором профессии. Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (информация о разнообразии профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в области спортивного маркетинга и менеджмента, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников и др.), их содержании, условиях и сроках обучения);
- развитие профессиональных интересов и склонностей.

Формой реализации является: беседа, рассказ, показ, практические целевые занятия, мастер-классы, экскурсии в институты физической культуры встречи с лучшими спортсменами и тренерами, просмотр кинофильмов и передач о спорте, волонтерство и др. Данные средства должны найти свое отражение во всех разделах программы.

3.1.6. Различные виды спорта и подвижные игры (для базового и углубленного уровня).

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна в самом начале систематических занятий, так как в этот период у

обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2) Виды спорта, преимущественно развивающие силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3) Виды спорта, развивающие преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и

силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4) Виды спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств. В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

3.1.7. Судейская подготовка (для углубленного уровня).

Обучающиеся в группах базового уровня сложности 4-6 года обучения и углубленного уровня сложности могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности 1-2 года обучения 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. Обучающиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

3.1.8. Развитие творческого мышления (для базового и углубленного уровня).

Средства, используемые в программе, направлены на: развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях. Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений развивает глубину мышления. Широта мышления включает наигранные (освоенные) комбинации, проектирование стандартных ситуаций, возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями; выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием. Упражнения, направленные на развитие критичности мышления, направлены на воспитание способности обучающего правильно оценивать объективные условия, собственную деятельность, при необходимости уметь отказаться от избранного пути и найти другой способ действия, больше отвечающий условиям деятельности. Быстрота мышления включает упражнения, способствующие формированию умений мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени; дополнительные задания в конце выполнения изученного упражнения; моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях спортивного поединка. Для успешного формирования и развития творческого мышления

обучающегося важно учитывать специфику вида спорта, специфику знаний, методы их усвоения и практического применения.

3.1.9. Специальные навыки (для базового и углубленного уровня).

Навыком называется целенаправленное действие, формируемое посредством повторения. Навык характеризуется степенью автоматизированности, т.е. снижением по мере повторения уровня поэлементной сознательной регуляции и контроля.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней обучающиеся учатся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.1.10. Спортивное и специальное оборудование (для базового и углубленного уровня).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу ниже);
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Спортивное и специальное оборудование

№	Наименование	Количество штук
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
1	Весы медицинские	1 шт
2	Доска для плавания	20 шт
3	Перекладина для подтягивания	3 шт
4	Шведские стенки	11 шт
5	Лопатки для плавания	10 шт
6	Мяч ватерпольный	20 шт
7	Калабашки	10 шт
8	Пояс для увеличения нагрузки	10 шт
9	Свисток	2 шт
10	Секундомер	6 шт
11	Скамейки гимнастические	3 шт
12	Термометр для воды	2 шт
13	Ласты	10 шт
14	Трубки	2 шт
15	Тренажёры «Хютель»	6 шт
16	Универсальный (силовой) тренажёр	1 шт
17.	Спортивные маты	10 шт

Требования к материально-технической базе:

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.2.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.

-наличие плавательного бассейна 25 метров или 50 метров;

-наличие тренировочных спортивных залов;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

3.1.11. Национальный компонент (для базового и углубленного уровня).

Данный раздел может быть интегрирован в обязательную предметную область «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях обучения. Смысловое и содержательное наполнение регионального компонента является составной частью региональной политики субъекта Российской Федерации.

Теоретические средства: развитие избранного вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта.

Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по избранному виду спорта и т.п.

3.2. Методы выявления и отбора одарённых детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для

выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфо типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетическом беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только при предоставлении медицинской справки с допуском врача, а так же сопутствующих справок с необходимыми результатами анализа по установленному порядку. На первом занятии в необходимо ознакомить учащихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

-не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

-подавать докладную записку в учебную часть школы и администрации МАУ ДО ДЮСШ «Юность» МО Красноармейский район о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

-является в бассейн к началу занятия у входа в раздевальные помещения. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

-обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение чаши бассейна.

-выход занимающихся из помещения чаши бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

-обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения чаши бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

-присутствие обучающихся в помещении чаши бассейна без тренера не разрешается.

-учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;

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

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

-тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде.

При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в училище олимпийского резерва разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 21.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и		

	антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ «Юность» заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена,

отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, станице, району.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.

Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Индивидуальный подход;
- Воспитание в коллективе и через коллектив;
- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- Единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые, физические);
- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
 - Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.
- Программой предусмотрены основные методы и формы воспитательной работы в ДЮСШ «Юность» - убеждение, упражнение, пример, поощрение.

Основные формы воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
- организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, край;
- информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
- участие в субботниках, организуемых ДЮСШ;
- индивидуальные консультации с родителями;
- коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- организация и проведение досуговых мероприятий.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Система контроля.

Контроль – необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов контроля.

Различают три вида контроля: врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль проводится не реже 1 раза в год и является обязательным условием занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

- выявление, лечение и профилактика предпаталогических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

Врачебный контроль в зависимости от частных задач может включать в себя следующие мероприятия:

-углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

-углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

-здоровых спортсменов;

-практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);

-спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

-спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

Таблица 22.

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	оперативный, текущий, этапный	специализированная нагрузка; координационная сложность нагрузки; направленность нагрузки; величина нагрузки;	сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса;
2	Контроль над физической подготовленностью	• этапный	• уровень развития физических способностей	педагогические наблюдения во время тренировки

3	Контроль над технической подготовленностью	<ul style="list-style-type: none"> • текущий, • этапный 	<ul style="list-style-type: none"> • объём техники; • разносторонность техники; • эффективность техники; • освоенность 	и соревнований; определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
---	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в спорте являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности спортсмена.

В практике спорта, достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях. Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером.

Контроль соревновательной деятельности - является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия. Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

- контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;

-контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Самоконтроль при выполнении физических нагрузок.

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а так же повышению работоспособности.

К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки. К субъективным признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2

– плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться. К объективным признакам можно отнести - ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желательно в одно и то же время; до тренировочного занятия, во время и после него). Массу тела (вес) измеряется перед началом тренировочного занятия и после его. Одежда и обувь должны быть одними и теми же. Функцию желудочно-кишечного тракта, потоотделение, силу мышц, ЖЕЛ (жизненную емкость легких), результаты физической подготовки. Некоторые показатели можно измерять утром после сна, другие до тренировочного занятия и после него, а так же вечером.

После тренировочных занятий происходит снижение массы тела, не более чем на 2 – 3% от исходного; увеличение частоты сердцебиений на 20 – 30% с последующим снижением; снижение силы кисти с последующим ее повышения к вечеру; ЖЕЛ обычно снижается, но к вечеру восстанавливается до исходного уровня. Скорость восстановления всех показателей не одинаковая. Но если на следующий день после тренировки ЧСС не достигает исходного уровня, отмечается снижение массы тела, появляется вялость, сонливость, снижение аппетита, то это значит, что восстановительный процесс замедлен. Значит, физическая нагрузка была для организма велика и к последующей тренировке организм не готов.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в специальную тетрадь (дневник). В дневнике отмечают содержание занятия, ее дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с эти ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А так же в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот дневник спортсмены должны показывать преподавателю (тренеру) для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

Накопленный педагогический опыт позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений:

Таблица 23.

Интенсивность выполнения физических упражнений

Интенсивность	Уд/мин
Малая	100 – 120
Умеренная	120 – 140
Средняя	140 – 160
Большая	160 – 180
Максимальная	180 - 200

Измерение пульса производится следующим образом, положить пальцы правой руки либо на левую сторону груди в области «верхушечного толчка», либо на шею под нижнюю челюсть, или на висок, можно на левое запястье у основания большого пальца. Подсчитывают число пульсаций за 10 сек и умножают на шесть, можно за 30 сек и умножить на два.

Система контроля последовательно охватывает весь период обучения в МАУ ДО ДЮСШ «Юность» МО Красноармейский район и кроме медико-педагогического контроля, который представляет собой текущий контроль, Программой предусматриваются такие виды контроля, как: промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,

- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,

- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;

- с целью административного контроля – методистом, заместителем директора по УВР.

В качестве результатов текущего контроля анализирующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;

- соответствие практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;

- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объёмах учебно-тренировочной работы в период обучения.

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями. Текущий контроль проводится качественно без установления оценок. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,

- соревнования,

- контрольные тесты по ОФП и СФП,

- теоретическое тестирование.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью определения текущего уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (этапа) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, района по видам спорта;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года (периода) обучения. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения. При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего году (периода) обучения.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Формами итоговой аттестации могут быть: сдача контрольных нормативов по основным предметным областям; тестирование (сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП); мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. Средства итоговой аттестации: контрольно-тестовые упражнения.

Программой предусмотрено, что промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года, для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-

переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу ознакомительного уровня обучения.

Порядок и требования к зачислению по уровням подготовки и перевод в группы по годам обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На базовый уровень подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7-8 летнего возраста, желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врачебной комиссии. Зачисление на базовый уровень в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

На углубленном уровне подготовки формируются группы обучающихся прошедших обучение на базовом уровне подготовки и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

5.2. Зачётные требования к уровню ОФП и СФП.

Для определения уровня физического развития, зачисления и перевода обучающихся на год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе (контрольные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы по годам обучения определены в таблицах 24-29).

Таблица 24.

**Контрольные нормативы зачисления (перевода) по годам обучения
для групп базового уровня сложности 1-3 года обучения (мальчики).**

Контрольные упражнения	1-й			2-й			3-й		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Общая физическая подготовка									
Прыжок в длину с места, см	90	95	100	100	105	110	110	115	120
Бросание набивного мяча 1 кг	-	-	-	-	-	-	0,5	2	3
Поднимание туловища из положения лёжа, кол-во раз	-	-	-	29	31	35	32	34	38
Челночный бег 3 x 5 м, с	7,0	6,1	5,7	6,9	6,0	5,6	6,8	6,0	5,5
Специальная физическая подготовка									
Наклон вперед, стоя на возвышении	-10	0	+3	-8	0	+4	-6	0	+5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	77	76	75	74	72	70	72	70	65
Технико-тактическая подготовка									
Длина скольжения, м	-	-	-	2	3	4	3	4	5
Время скольжения 9 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты									
100 м к/п	-	-	-	-	-	-	-	-	-
200 м кролем на груди	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Спортивный разряд на избранной дистанции	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р	3 юн	б/р	3 юн	2 юн

Таблица 25.

**Контрольные нормативы зачисления (перевода) по годам обучения
для групп базового уровня сложности 4-6 года обучения (мальчики)**

Контрольные упражнения	4-й			5-й			6-й		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Общая физическая подготовка									
Прыжок в длину с места, см	110	120	130	120	130	140	130	140	150
Бросание набивного мяча 1 кг(м)	3	3,5	4	3,5	4	4,5	4	4,5	5
Подтягивание на перекладине, раз	0	1	3	2	3	4	3	4	5
Челночный бег 3 x 5 м, с	5,6	5,5	5,4	5,5	5,4	5,3	5,4	5,3	5,2
Специальная физическая подготовка									
Наклон вперед, стоя на возвышении	0	+3	+6	+2	+4	+7	+3	+5	+8
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	70	65	60	60	55	50	55	50	45
Технико-тактическая подготовка									
Длина скольжения, м	5	6	7	6	7	8	7	8	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	-	-	-	-	9,0	8,0	7,3
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты									
100 м к/п	-	-	-	2.24	2.14	1.54	2.14	2.00	1.40
200 м кролем на груди	-	-	-	4.10	3.50	3.30	4.05	3.45	3.25
Спортивный разряд на избранной дистанции	3 юн	2 юн	1 юн	2 юн	1 юн	III	2 юн	1 юн	III

Таблица 26.

**Контрольные нормативы зачисления (перевода) по годам обучения
для групп базового уровня сложности 1-3 года обучения (девочки).**

Контрольные упражнения	4-й			5-й			6-й		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Общая физическая подготовка									
Прыжок в длину с места, см	90	95	100	100	105	110	110	115	120
Бросание набивного мяча 1 кг	-	-	-	-	-	-	0,5	2	3
Поднимание туловища из положения лёжа, кол-во раз	-	-	-	27	28	31	30	31	34
Челночный бег 3 x 5 м, с	7,3	6,4	6,0	7,2	6,3	5,9	7,1	6,3	5,8
Специальная физическая подготовка									
Наклон вперед, стоя на возвышении	-10	0	+3	-8	0	+4	-6	0	+5
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	77	76	75	74	72	70	72	65	62
Технико-тактическая подготовка									
Длина скольжения, м	-	-	-	2	3	4	3	4	5
Время скольжения 9 м, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты									
100 м к/п	-	-	-	-	-	-	-	-	-
200 м кролем на груди	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Спортивный разряд на избранной дистанции	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р	3 юн	б/р	3 юн	2 юн

Таблица 27.

**Контрольные нормативы зачисления (перевода) по годам обучения
для групп базового уровня сложности 4-6 года обучения (девочки).**

Контрольные упражнения	4-й			5-й			6-й		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Общая физическая подготовка									
Прыжок в длину с места, см	110	120	130	120	130	140	130	140	150
Бросание набивного мяча 1 кг	2,5	3	3,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	4,3
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	2	3	4	4	5	6	6	7	8
Челночный бег 3 x 5 м, с	6,2	5,8	5,7	6,0	5,7	5,6	5,8	5,6	5,5
Специальная физическая подготовка									
Наклон вперед, стоя на возвышении	0	+3	+6	+2	+4	+7	+3	+5	+8
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	70	65	60	60	55	50	55	50	45
Технико-тактическая подготовка									
Длина скольжения, м	4	6	8	5	7	9	6	8	10
Время скольжения 9 м, с	-	-	-	10,0	9,0	8,0	9,0	8,0	7,5
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты									
100 м к/п	-	-	-	2.55,0	2.46,0	2.10,0	2.46,0	2.10,0	1.47,0
200 м кролем на груди	-	-	-	4.25,0	4.15,0	3.55,0	4.20,0	4.10,0	3.50,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	3 юн	2 юн	1 юн	2 юн	1 юн	III	2 юн	1 юн	III

Таблица 28.

**Контрольные нормативы зачисления (перевода) по годам обучения
для групп углубленного уровня сложности 1-2 года обучения (юноши).**

Контрольные упражнения	1-й			2-й		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Общая физическая подготовка						
Прыжок в длину с места, см	130	140	150	140	150	160
Бросание набивного мяча 1 кг(м)	4	4,5	5,2	4,5	5,0	5,3
Подтягивание на перекладине, раз	3	4	5	4	5	6
Челночный бег 3 x 5 м, с	5,3	5,2	5,1	5,2	5,1	5,0
Специальная физическая подготовка						
Наклон вперед, стоя на возвышении	+4	+7	+9	+5	+8	+10
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	52	47	44	50	46	43
Технико-тактическая подготовка						
Длина скольжения, м	7	9	10	8	10	11
Время скольжения 9 м, с	8,0	7,5	7,0	7,6	7,3	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты						
100 м к/п	2.00,0	1.50,0	1.35,0	1.54,0	1.35,0	1.24,0
200 м кролем на груди	3.45,0	3.35,0	3.20,0	3.40,0	3.30,0	3.15,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юн	III	II	1 юн	III	II

Таблица 29.

**Контрольные нормативы зачисления (перевода) по годам обучения
для групп углубленного уровня сложности 1-2 года обучения (девушки)**

Контрольные упражнения	1-й			2-й		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Общая физическая подготовка						
Прыжок в длину с места, см	130	140	150	140	150	160
Бросание набивного мяча 1 кг(м)	3,5	4,0	4,4	4,0	4,2	4,5
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	5	7	8	7	8	10
Челночный бег 3 x 5 м, с	5,8	5,6	5,4	5,7	5,6	5,3
Специальная физическая подготовка						
Наклон вперед, стоя на возвышении	+4	+7	+9	+5	+8	+10
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	50	47	44	48	45	43
Технико-тактическая подготовка						
Длина скольжения, м	6	8	10	7	9	11
Время скольжения 9 м, с	9	8	7	8	7	6,5
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты						
100 м к/п	2.30,0	2.10,0	1.50,0	2.10,0	1.50,0	1.35,0
200 м кролем на груди	4.00,0	3.50,0	3.35,0	3.55,0	3.45,0	3.30,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юн	III	II	1 юн	III	II

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

5.3. Перечень вопросов по контролю освоения теоретической части предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Какой длины допускаются бассейны на соревнованиях различного уровня?
2. Какой длины бассейн и сколько дорожек на Олимпийских играх по плаванию?
3. Какая должна быть глубина бассейна, там где находятся стартовые тумбочки?
4. Какие требования предъявляют форме пловца?
5. Что означает в плавании «правило первого старта»?
6. Какие команды подаёт стартер и что делает пловец по этим командам?
7. Что делает на соревнованиях по плаванию судья-секундометрист?
8. Что делает на соревнованиях по плаванию судья на повороте?
9. Что делает на соревнованиях по плаванию судья по технике плавания?
10. Что делает на соревнованиях по плаванию судья на финише?
11. Сколько существует стилей плавания (назвать их)?
12. Какие дистанции существуют в плавании вольным стилем?
13. Какие дистанции существуют в плавании на спине?
14. Какие дистанции существуют в плавании брассом?
15. Какие дистанции существуют в плавании баттерфляем?
16. Какие дистанции в плавании комплексным плаванием?
17. Какие эстафеты существуют в плавании?
18. Назвать порядок прохождения этапов в эстафетном плавании.
19. За какие действия в старте могут дисквалифицировать пловца?
20. За какие действия в технике прохождения дистанции могут дисквалифицировать пловца?
21. За какие действия в прохождении поворота могут дисквалифицировать пловца?
22. Какие спортивные звания и разряды существуют в плавании (назвать их)?
23. Зачем нужна разминка перед стартом?
24. Как правильно проводить разминку перед стартом на суше?
25. Как правильно проводить разминку перед стартом на воде?
26. Сосколько лет надо заниматься плаванием и почему?
27. Полезность плавания.
28. Что такое допинг?
29. Что такое закаливание организма и виды закаливания?
30. Что такое самоконтроль пловца и виды самоконтроля?
31. Зачем нужны восстановительные мероприятия в плавании и когда они нужны?
32. За сколько времени нужно есть перед тренировкой?
33. С какой стороны правильно подплывать к тонущему, как правильно его транспортировать к берегу, и какие действия надо оказывать на берегу?

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы.

1. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М.: «Олимпия Пресс», 2006.
2. Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений/Блайт Люсерио (пер. с англ. Т. Платоновой) - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2004. - 367 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание/Н.Ж. Булгакова. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.- 160 с.
6. Олимпийская энциклопедия. Том 2. Водные виды спорта. В. Свиньин.- Новосибирск: ООО "Свиньин и сыновья" 2010. -380с.
7. Велитченко В.К. Как научиться плавать. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 96 с.
8. Плавание. Игровой метод обучения. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера.- М: Терра-Спорт: 2009, - 48 с.
9. Булгакова Н.Ж. Плавание. -М.: ООО «Издательство Астрель», 2005.- 160 с.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
13. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 493 с.
14. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
15. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
16. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 216с.
17. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Терри Лафлин, Джон Делвз, - изд: Манн, Иванов и Фербер, 2014. -208 с. Серия: Спорт-драйв.
18. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. Октай Мирза оглы Мирзоев, - М: Физкультура и спорт, 2005. - 220 с.
19. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов - Издательский центр "Академия", 2014.

Перечень интернет-ресурсов.

- 1.Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2.Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]: www.kubansport.ru
- 3.Всероссийская федерация плавания -www.russwimming.ru
- 4.Портал о спортивном плавании -swimming.ru
- 5.Все о плавании -forum.swimming.ru
- 6.Пловцы и их биография -i-swimmer.ru
- 7.Сайт о плавании -plavaem.info