****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общие положения………………………………………………………………………3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………………………………...4
3. Система контроля……………………………………………………………………..26
4. Рабочая программа по виду спорта «плавание»…………………………………….29
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам…………………………………………………………………………………………..96
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………...………………..........97
7. Список используемых источников……………………………..…………………...101

**I.** **Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1004 (далее ФССП) в МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного (далее – Учреждение).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Краткая характеристика вида спорта «плавание»

Плавание является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в спортивных соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Этот вид спорта, заключается в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.Плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на спортивных соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами спортивных соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине). По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде — дистанции 5, 10, 25 км.

Вид спорта плавание входит в программу летних олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом 0070001611Я. Официальные спортивные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

По сравнению с другими видами физических упражнений, плавание отличается своими характерными особенностями. Все движения пловца выполняются в условиях гидростатической невесомости при горизонтальном безопорном положении тела. Занятия плаванием и изучение техники спортивных способов плавания гармонично развивают все мышцы тела, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это достигается за счет ритмичного чередования напряжения и расслабления работающих мышц, а также ритмичного и глубокого дыхания.

**Спортивные дисциплины по виду спорта «плавание»**

 Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер – код спортивной дисциплины**  |
| **Бассейн 50м**  | **Бассейн 25м** |
| вольный стиль 50 м | 0070011611Я | 0070271811Я |
| вольный стиль 100 м | 0070021611Я | 0070281811Я |
| вольный стиль 200 м | 0070031611Я | 0070611811Я |
| вольный стиль 400 м | 0070041611Я | 0070301811Я |
| вольный стиль 800 м | 0070051611Я | 0070311811Я |
| вольный стиль 1500 м | 0070061611Я | 0070321811Я |
| на спине 50 м  | 0070071811Я | 0070331811Я |
| на спине 100 м  | 0070081611Я | 0070341811Я |
| на спине 200 м  | 0070091611Я | 0070351811Я |
| брасс 50 м  | 0070101811Я | 0070391811Я |
| брасс 100 м  | 0070111611Я | 0070401811Я |
| брасс 200 м  | 0070121611Я | 0070411811Я |
| баттерфляй 50 м  | 0070131811Я | 0070361811Я |
| баттерфляй 100 м  | 0070141611Я | 0070371811Я |
| баттерфляй 200 м  | 0070151611Я | 0070381811Я |
| комплексное плавание 100 м  | --- | 0070161811Я |
| комплексное плавание 200 м  | 0070171611Я | 0070421811Я |
| комплексное плавание 400 м  | 0070181611Я | 0070431811Я |
| эстафета 4х100 м - вольный стиль  | 0070191611Я | 0070441811Я |
| эстафета 4х200 м - вольный стиль | 0070201611Я | 0070451811Я |
| эстафета 4х100 м - комбинированная | 0070211611Я | 0070461811Я |
| эстафета 4х200 м - вольный стиль смешанная | 0070571811Н |  |
| эстафета 4х50 м - комбинированная | 0070261811Я | 0070261811Я |
| эстафета 4х50 м - вольный стиль смешанная | 0070291811Л | 0070291811Я |
| эстафета 4х50 м – комбинированная смешанная  | 0070541811Л | 0070541811Я |
| эстафета 4х100 м - вольный стиль смешанная | 0070551811Я |  |
| эстафета 4х100 м – комбинированная смешанная  | 0070561811Я |  |
| эстафета 4х50 м - вольный стиль | 0070481811Н | 0070471811Я |
| эстафета 4х50 м – на спине | 0070491811Н |  |
| эстафета 4х50 м - брасс | 0070501811Н |  |
| эстафета 4х50 м - баттерфляй | 0070511811Н |  |

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. **Сроки реализации этапов** спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

 Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15-16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12-14 |

1. **Объем Программы**

 Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 16-18 | 20-28 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 832-936 | 1040-1456 | 1248-1664 |

1. **Виды (формы) обучения**, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия:

 Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся;

- соответствие положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации плавания (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

**Объем соревновательной деятельности**

 Таблица 5

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенствования спортивногомастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |

1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается 1 сентября и рассчитывается на 52 недели в год. Ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и во время активного летнего отдыха и работу по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

Начало учебно-тренировочных занятий не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса**

**на этапах спортивной подготовки**

 Таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия(%) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  |
| До года  | Свыше года  | До трех лет  | Свыше трех лет  |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 55-57 | 50-53 | 43-46 | 32-35 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 30-34 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  | - | 1-2 | 2-4 | 10-12 |
| 4 | Техническая подготовка  | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 3-6 | 3-6 | 3-9 | 3-12 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика  | - | - | 1-3 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

 Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этапы и годы подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| НП -1 | НП - 2 | УТ - 1 | УТ - 2 | УТ - 3 | УТ - 4 | УТ - 5 |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| 4,5 | 6 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 |
| **Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| 15-16 | 15-16 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 116 | 143 | 253 | 253 | 253 | 236 | 236 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 42 | 69 | 150 | 150 | 150 | 221 | 221 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 1 | 3 | 11 | 11 | 11 | 74 | 74 |
| 4 | Техническая подготовка  | 34 | 44 | 98 | 98 | 98 | 132 | 132 |
| 5 | Тактическая подготовка | 4 | 5 | 10 | 10 | 10 | 28 | 28 |
| 6 | Теоретическая под готовка | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | 3 | 3 | 3 | 8 | 8 |
| 10 | Судейская практика | - | - | 2 | 2 | 2 | 7 | 7 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | Восстановительные мероприятия  | 2 | 4 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 13 | Самостоятельная работа | 27 | 36 | 72 | 72 | 72 | 96 | 96 |
| **Общее количество часов в год** | 234 | 312 | 624 | 624 | 624 | 832 | 832 |

1. Календарный план воспитательной работы

 Таблица 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;- просмотр фильмов, сюжетов на спортивную тематику. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера--преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;-участие молодежи в Дне самоуправления;-информационно-просветительские мероприятия «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (сообщения, доклады);-встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших». | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- Осенний и Зимний День здоровья;- Спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;- Физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;- Фестиваль ВФСК ГТО;- Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»;- Спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;- Спортивная акция «Я выбираю спорт»- Акция «Вместе против наркотиков. Спорт- мой выбор» | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета;- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм». | В течение года |
| 2.3. | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | Профилактическая деятельность, в том числе:- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- акция «В ритме здорового дыхания»;- акция «Скажи жизни: Да!»;- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым!», «Мы за ЗОЖ», «В здоровом теле-здоровый дух». |  |
| 2.4. | Антидопинговые мероприятия | Практическая деятельность обучающихся -информационно-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Последствия допинга для здоровья»;-анкетирование по антидопинговой тематике. |  |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.- Патриотическая акция «Мы-граждане России»;- Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;- Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;- Всероссийская акция «Под флагом страны»;- Лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину». | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:-физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;-тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе в организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия посвященные:Дню Победы в ВОВ, Дню освобождения Брянщины от немецко-фашистских захватчиков, Дню города, Дню народного единства, Дню защитника Отечества, Международному Дню защиты детей;- парад наследников Победы «Бессмертный полк». | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:-формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;-развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;- мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта;- открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий). |  |
| 4.2. | Эстетическое развитие  | Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам. | В течение года |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки |
| 5.1. | Совместная деятельность с исполнительными органами власти  | Участие и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий. | В течение года |
| 5.2. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности  | - беседа, с элементами викторины о бережном отношении к окружающей природе «Экология-безопасность-жизнь»;- субботник «Экологический десант»;- проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания. | В течение года |

1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга, профилактика применения допинга среди спортсменов.

При работе с обучающимися необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

 Таблица 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** **спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки прове****дения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие в форме беседы | 2 раз в год | Темы: 1. Что такое допинг?2.Как появился допинг?3.Как допинг влияет на здоровье?4.Как выявляет допинг и наказывают нарушителей? |
| Родительское собрание«Роль родителей в процессе формированияантидопинговой культуры» | 1 раз в год | Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие в форме беседы | 2 раз в год | Темы: 1. Антидопинговые правила.2.Запрещенные субстанции.3.Медицинские аспекты допинга4. Допинг-контроль |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство смеждународным стандартом «Запрещенный список») | 2 раз в год | Научить обучающихся проверять лекарственныепрепараты через сервисы по проверке препаратов ввиде домашнего задания (тренер называет спортсмену2-3 лекарственных препарата для самостоятельнойпроверки дома). |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Получение сертификата о прохождении обучения  |

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;

- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА;

- обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов;

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом спортсменом или персоналом спортсмена.

- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.

- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование в предоставлении информации уполномоченным органам или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, размещена на информационном на сайте организации.

1. **План инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной подготовки является привлечение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе свыше двух лет и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Подготовка проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий теоретических занятий, судейских семинаров, которые включают анализ действующих классификационных программ, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил судейства соревнований и предварительная подготовка к конкретному соревнованию.

Спортивный судья должен осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним, исполнять обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

На этапе начальной подготовки судейская и инструкторская практика не предусмотрены.

 Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | Овладение принятой в виде спорта плавание терминологией. | В течение года |
| Овладение знанием правил проведения соревнований по виду спорта «плавание» | В течение года |
| Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. | В течение года |
| Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).  | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. | В течение года |
| Овладение умением подбирать упражнения для обучения и совершенствования техники плавания, стартов и поворотов. | В течение года |
| Развитие способности правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. | В течение года |
| Выполнение отдельных судейских обязанностей в судействе соревнований  | В течение года |

1. **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологическое обследование направлено на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Методы обследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год (в начале и в конце тренировочного года) во врачебно-физкультурном диспансере.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При оценке функционального состояния анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;

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

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

- соответствует климатическим и погодным условиям.

 Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Рациональное чередованиенагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.Гигиенический душ, водныепроцедуры закаливающегохарактера ежедневно, сбалансированное питание | В течение года | Восстановлениефункциональногосостояния организма иработоспособности |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Рациональное построениетренировки и соответствие ее объема и интенсивностиСбалансированное питание. Суховоздушная (сауна) и парная бани. Водные процедуры закаливающего характера | В течение года | Восстановлениефункциональногосостояния организма иработоспособностиПсихорегуляциямобилизующейнаправленности. |
| Массаж (общий, сегментарный, точечный). Электропроцедуры, магнитотерапия. Применение фармакологических средств. | В течение года По назначению врача |  |
| Предупреждение общего,Локального переутомления,перенапряжения | В течение года  | Чередованиетренировочныхнагрузок по характеру,интенсивности. |
| Мобилизация готовности кнагрузкам, повышениеэффективности тренировки, разминки, предупреждениеперенапряжений и травм. | В течение года  | Разминка.Психорегуляциямобилизующейнаправленности. |
| Ускорениевосстановительногопроцесса | В течение года  | Водные процедуры, сауна, массаж, сон, питание. |

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

**План применения восстановительных средств**

 Таблица 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Восстановительные средства | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 | Чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме.  | **+** | **+** |
| 2 | Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. | ***+*** | **+** |
| 3 | Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. | **+** | **+** |
| 4 | Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. | **+** | **+** |
| 5 | Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое |  | ***+*** |
| 6 | «Компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. |  | **+** |
| 7 | Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности). | **+** | **+** |
| 8 | Рациональная организация режима дня. | **+** | ***+*** |
| 9 | Психологические средства восстановления:- аутогенная и психорегулирующая тренировка;- средства внушения (внушенный сон-отдых);- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;- интересный и разнообразный досуг;- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. |  | **+** |

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают 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.

**III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Специфика отбора к занятиям по виду спорта плавание ЭНП.**

Прием на ЭНП осуществляется на конкурсной основе на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии,

Индивидуальный отбор осуществляется на основе результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, родители (законные представители) которые подали документы, необходимые для зачисления (заявление от родителя или законного представителя с допуском врача, копия свидетельства о рождении (паспорта), копия СНИЛС, фото 3х4 зачисляемого, копия паспорта одного из родителя (законного представителя) в МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Основной отбор и зачисление в группы для занятий на ЭНП осуществляются в сентябре.

 Доукомплектование групп ЭНП по результатам дополнительного приема организуется в период с октября по декабрь.

Перевод на очередной год спортивной подготовки ЭНП и перевод в группы осуществляется в конце августа начале сентября.

Зачисление на ЭНП осуществляется на основании результатов конкурсного индивидуального отбора.

К конкурсному индивидуальному отбору допускаются лица, успешно выполнившие в ходе тестирования следующие нормативы общей физической и специальной физической подготовленности (Таблица 5).

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид упражнения** **Оценка, баллы** | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** | **4 балла** | **5 баллов** |
| **Бег 30 м. (сек.)** | 8,3 сек | 8,1 сек | 7,8 сек | 7,5 сек | 7,0 сек |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)** | 3 р. | 4 р. | 5 р. | 6 р. | 7 р. |
| **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (уровня скамьи) (см)** | -5 | -3 | 0 | +2 | +5 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 90 см. | 95 см. | 105 см. | 110 см. | 115 см. |
| **Бег челночный 3х10 м. с высокого старта (сек.)** | 12,0 сек. | 11,5 сек. | 11,0 сек. | 10,5 сек. | 10,0 сек. |
| **Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг. за головой. Бросок мяча вперёд (м)** | 2,5 м. | 2,8 м. | 3,0 м. | 3,3 м. | 3,5 м. |
| **Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук** **в плечевых суставах вперед-назад. (см)** | 80 см. | 75 см. | 70 см. | 60 см. | 50 см. |
| **Задержка дыхания (сек)** | 10 сек. | 15 сек. | 20 сек. | 25 сек. | 30 сек. |
| **Умение держаться на воде на задержке дыхания** | 1 | - | - | - | - |
| **Умение проплыть без остановки (метров)** | 5 м. | 10 м. | 15 м. | 20 м. | 25 м. |
| **Наличие разряда** | - | - | - | - | + |

1. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

11.1Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание(вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | без учета времени |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее  | не менее |
| 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | не менее |
| 1 | 3 |

11.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (см. Приложение 1)

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений и включает следующие тесты:

Бег 30 м проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

Бег 1000м по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде стартера спортсмены начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром.

Прыжок в длину с места - проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны маховые движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах.

Наклон вперед - выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат регистрируется в сантиметрах.

Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы из положения стоя.  Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча.

Выкрут прямых рук вперёд-назад над головой. Упражнение выполняется с не растягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук.

Челночный бег 3 x 10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

**IV. Рабочая программа по виду спорта Плавание.**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Структура тренировочного процесса представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

**Этап начальной подготовки**

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на этапе начальной подготовки являются обучение и совершенствование техники плавания спортивными способами, техники стартов и поворотов, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и координации движений.

Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

**Этап начальной подготовки первый год подготовки.**

Тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия. **В первом полугодии** проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального обучения плаванию хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

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

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом брасс и дельфин.

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

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. Контрольные соревнования дают представление об уровне подготовленности.

**Содержание 36 уроков начального обучения плаванию**

**Урок 1**

***Задачи:***

1) организация обучающихся;

2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;

3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывания глаз в воде, выдохи воду, всплывания).

***Подготовительная часть (на суше)***

*Теоретические сведения:* беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся и на всех последующих уроках).

*Общая физическая подготовка:* передвижение шагом и бегом; ходьба, бег, прыжки с различным положением рук; общеразвивающие упражнения (проводиться на всех последующих уроках).

*Имитационные упражнения:* ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой», как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на рейку гимнастической стенки, плечи партнера; имитация попеременных гребковых движений; стоя выполнить сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 с, вновь сделать выдох-вдох и т. д.; повторить преды­дущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении под воду).

***Основная часть (в воде)***

Организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

 *Упражнения для освоения с водой:*

1) передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна; то же, но в колонне по одному;

2) бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой; бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);

3) в полу-приседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 12— 15 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе);

4) ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух с одновременными гребковыми движениями руками назад;

5) стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15—20 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;

6) стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу);

7) погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»);

8) передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);

9) присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка; выполнить подряд не менее 5 прыжков;

10) дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых 6 уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде);

11) то же, что упражнение 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук;

12) бег с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед; прыжки на двух с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

13) бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме);

14) попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед 1(без доски и с доской в руках).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*, связанные с умением пере двигаться в воде и погружаться под воду («Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводиться и на всех последующих уроках).

**Урок 2**

***Задачи:***

1) разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений;

2) разучивание скольжения на груди с различными и. п. рук, элементарным гребковым движением в скольжении;

3) закрепление умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений:

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) — и З раза по 30 с в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же, но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12—15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево в вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе; сед углам с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

5) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.

*Имитационные упражнения:* стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3 - 4 с, (как во время скольжения в воде). Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким дыханием; проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

***Основная часть (в воде)***

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

*Упражнения для освоения с водой:*

1) передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы (шест, обруч и т. и.). (Здесь следует не забывать о чередовании упражнений, вы­полняемых на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);

3) скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. (В случае необходимости использовать пассивные виды скольжении с непосредственной помощью преподавателя);

4) скольжения с элементарными движениями руками и ногами:

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, просколзить дальше;

- то же, но гребок выполнить другой рукой;

- то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;

- скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;

5) ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер;

6) соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде,* связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску?», «Сомбреро» и т. д.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

**Урок З**

***Задачи:***

1) разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями;

2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений .

*Имитационные упражнения:* имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения для освоения с водой:*

1) вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений но дну бассейна;

2) обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра); в случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя; не завывать о чередований скольжении с дыхательными упражнениями;

3) скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2);

4) соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);

5) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один-два небольших предмета.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде,* связанные с умением скользить («Стрелы скользят в цель», «Буксиры» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

**Урок 4**

***Задачи:***

1) разучивание второго варианта дыхания (вдох - продолжительный выдох в воду);

2) разучивание скольжении с поворотом относительно продольной оси тела;

3) дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений .

*Имитационные упражнения:*  имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения для освоения с водой:*

1) разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжении на дальность с прыжка и с разбега по дну бас­сейна;

2) разучивание техники продолжительных выдохов о воду (второй вариант дыхания);

3) обучение элементарным гребковым движениям в скольжении; повторить соответствующие упражнения урока 2, выполнить новые:

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше;

- в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой;

- в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой;

- в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3 - 4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер;

- в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2—3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). (Здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями— продолжительными выдохами в воду);

4) разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела:

- во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

- во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде,* связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого вода в котле закипит сильнее», «У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («Винт»).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

**Урок 5**

***Задачи:***

1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине;

2) совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения пуками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений .

*Имитационные упражнения:* имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения для освоения с водой:*

1) разминка в воде с использованием скольжении на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями—все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

2) разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем:

-в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

- в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых вперед руках;

- в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу. (В случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);

3) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2—4).

4) совершенствование умения дышать в воде (два варианта):

- выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5— 6 прыжков подряд);

- погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6—8 погружений подряд).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде.*

**Урок 6**

***Задачи:***

1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении;

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Теоретические сведения*

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:* имитация движений ногами как при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения для освоения с водой:*

1) разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями и дыхательными упражнениями;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (см. соответствующие упражнения уроков 3—5).

3) совершенствование умений:

- скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

- погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6—8 погружений подряд);

- выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5—6 прыжков подряд);

- выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде:* подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами («Охотники и утки», «Оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).

**Урок 7**

***Задачи:***

1) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике;

2) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем;

3) совершенствование навыка дыхания в воде.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:* имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

2) обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков и новые:

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой;

- выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить;

- выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине. (В случае необходимости использовать поддерживающие средства дощечку для плавания или калабашку, закрепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами. Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12 урока включительно занимали около одной четверти части всего времени занятия в воде);

3) обучение продвижению вперед с помощью движении ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с доской в вытянутых руках;

4) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в бортик, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде:* подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды» и др.).

**Урок 8**

***Задачи:***

1) разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем;

2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

**В *подготовительной части (на суше)* ив *основной части (в воде)***повторяются упражнения урока 7.

*Новые упражнения в воде:*

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5—7 м);

2) то же упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

***Заключительная часть***

 *Подвижные игры в воде.*

**Урок 9**

***Задачи:***

1) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа;

2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем;

3)умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:* имитационные движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем:

- стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать);

- из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем;

 - повторить упражнение с движениями другой рукой.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка с использованием скольжении с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;

2) совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью гребковых движений руками и движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения предыдущих уроков).

3) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: - в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами;

- выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения другой рукой;

- выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;

4) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом в воду).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде:* подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («Стрелы летят с берега», «Попади торпедой в цель»). (В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты).

**Урок 10**

***Задачи:***

1) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами,

 2) дышать в скольжении на груди и на спине в согласовании с движениями ногами кролем.

В***подготовительной части (на суше)* ив *основной части (в воде)*** выполняются соответствующие упражнения уроков 7 – 9.

*Новые упражнения в воде:*

1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кро­лем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед;

2) то же упражнение, но в скольжении на спине;

3) в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед;

4) то же упражнение, но в скольжении на спине.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде.*

**Урок 11**

***Задачи:***

1) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами;

2) совершенствование умения дышать в скольжении на груди и на спине в согласовании с движениями ногами кролем.

В***подготовительной части (на суше)* ив *основной части (в воде)*** выполняются соответствующие упражнения уроков 7 – 10.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде.*

**Урок 12**

***Задачи:***

1) оценка умений:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений на суше;

- выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа;

- плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем;

- дышать в воде;

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения.*

Оценка техники выполнения комплекса.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка плавание с помощью гребковых движений ногами и
руками в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, умения дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7 - 10).

3) оценка умений дышать в воде:

- погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10 - 12 погружений подряд);

- выпрыгивать из воды с выполнением вы­доха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10 - 12 прыжков подряд).

4) оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем:

- на груди, руки вытянуты вперед (12 м);

- на спине, руки вытянуты вперед (10 м);

- на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м).

5) оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед. (Проводить в бассейне с глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом в воду).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде:* подвижные игры в воде с мячом.

**Урок 13**

***Задачи:***

1) ознакомление с техникой плавания кролем на груди;

2) разучивание техники движений руками в кроле на груди.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Теоретические сведения:* беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика кроля; основы правильной техники плавания кролем; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы).

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:* имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке);

имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая
резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на амортизатор).

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически
подготовленный пловец старшей учебной группы);

3) попытка проплыть кролем на груди 5 - 6 м ( 2 - 3 попытки);

4) разучивание техники движений руками в кроле на груди:

- стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитиро­вать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой;

- стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;

- то же, но с передвижением по дну бассейна шагом;

- то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду;

5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2 - 3 цикла движений руками, как при плавании кролем;

6) то же упражнение, но с калабашкой между бедер (уделить данному упражнению основное внимание; довести количество циклов движений руками в одном скольжении до 4 - 5);

7) в скольжении на груди с калабашкой между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3 - 5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой;

8) то же упражнение, но в и. п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями)

9) закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и. п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

10) выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 14**

***Задачи:***

1) разучивание на суше нового комплекса общеразвивающих и имитационных упражнений;

2) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;

3) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка и имитационные упражнения:* ходьба и бег, разучивание и выполнение нового комплекса обшеразвивающих и имитационных упражнений (пример):

1) стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз, в ладонях зажато по хоккейной шайбе, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12—15 раз);

2) и. п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и. п. рук;

3) лежа на груди (на коврике) руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем;

4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа;

5) выпрыгивание вверх из приседа или полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками;

6) сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3—4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

8) стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания, как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но в сочетании с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка;

2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и. п.);

3) те же дыхательные движения, что в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше);

4) те же дыхательные движения, что в упражнении № 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

5) разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие, упражнения урока 13);

6) совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения уроков 6 - 12), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) и ногами кролем (на задержке дыхания);

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде:* подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем па груди (па задержке дыхания).

**Урок 15**

***Задачи:***

1) разучивание согласования движений руками в ногами кролем на груди (на задержке дыхания);

2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с калабашкой между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:* стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавание кролем на груди и на спине по элементам, дыхательные упражнения;

2) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду;

3) скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем;

4) плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна из и. п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

5) совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с калабашкой между бедер (используются соответствующие упражнения уроков 10 - 15);

6) разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна (упражнения выполняются в спортивном бассейне глубиной 160—180 см, на крайней дорожке; это первый выход учеников на глубокую воду; необходимо соблюдение строгой дисциплины, выполнение упражнения строго по одному, осуществление тренером-преподавателем постоянной страховки шестом).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 16**

***Задачи:***

1) совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания);

2) совершенствование умений плавать кролем на груди с помощью движений одними руками кролем (с калабашкой между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) совершенствование умений плавать на спине с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра);

4) совершенствование умений плавать на спине с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

В***подготовительной части (на суше)*** и**в *основной части (в воде)*** используются соответствующие упражнения уроков 13 - 15.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 17**

***Задачи:***

1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди;

2) совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией дви­жений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону);

3) совершенствование умений в плавании кролем на спине с помощью движений ногами и элементарными гребковыми движениями руками;

4) совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:* имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем:

- стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плава­ния кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); то же, но другой рукой;

- стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сто­рону).

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка;

2) стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием);

3) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди:

- в скольжении на груди из и. п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра;

- в плавании с помощью движений одними руками с калабашкой между бедер;

- в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску);

- в плавании с помощью движений ногами и одной руки кролем (другая у бедра);

4) совершенствование умений, перечисленных во 2 - 4-й задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений уроков 13 - 16.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 18**

***Задачи:***

1)совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных на предыдущих уроках (см. задачи урока 17).

В***подготовительной части (на суше)*** и**в *основной части (в воде)*** используются соответствующие упражнения уроков 13 -17.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 19**

***Задачи:***

1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди;

2) совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

В***подготовительной части (на суше)*** и**в *основной части (в воде)*** используются соответствующие упражнения уроков 13 -17.

*Новые упражнения в воде:*

1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, дви­жения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля;

2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна;

3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (в начале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движений).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 20**

***Задачи:***

1) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием;

2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам - и с простейшими связками элементов.

В***подготовительной части (на суше)*** и**в *основной части (в воде)*** используются соответствующие упражнения уроков 13 -19.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 21**

***Задачи:***

1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине;

2) разучивание техники движений руками в кроле на спине;

3) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Теоретические сведения* беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы);

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:*

-имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз;

- то же, но лежа на спине на гимнастической скамейке;

- имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади;

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

 1) разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений;

2) показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец старшей учебной группы);

3) попытка проплыть кролем на спине 5 - 6 м;

4) разучивание техники движений руками в кроле на спине:

- в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2 - 3 цикла попеременных движе­ний руками;

- то же упражнение, но с калабашкой между бедер (уделить данному упражнению основное внимание);

- плавание на спине с калабашкой между ног, с помощью гребков одновременно двумя руками до бедер;

- плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками;

- плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра);

- то же упражнение, но рука вытянута вперед;

5) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются
соответствующие упражнения уроков 13 - 20).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*: эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

**Урок 22**

***Задачи:***

1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, техники плавания на спине с различными связками элементов;

2) совершенствование умения плавать кролем на груди.

В***подготовительной части (на суше)*** и**в *основной части (в воде)*** используются соответствующие упражнения уроков 15 -21.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 23**

***Задачи:***

1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине;

2) совершенствование умения плавать кролем на груди;

3) разучивание спада в воду из при­седа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:* стоя одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений;

2) разучивание согласования движений в плавании кролем на спине;

3) совершенствование умения плавать кролем на груди (используются
соответствующие упражнения уроков 15 - 21);

4) разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см, необходимы постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения по одному, добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Уроки 24 и 25**

***Задачи:***

1) совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием;

2) разучивание спада в воду в глубоком бассейне с бортика или стартовой тумбочки из положения стоя, в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность.

В***подготовительной части (на суше)*** и**в *основной части (в воде)*** используются соответствующие упражнения уроков 15 -23.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 26**

***Задачи:***

1) совершенствование и умений плавать кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умений плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине;

3) совершенствование умений выполнять спад в глубоком бассейне из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед;

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения* уроков 15 -23.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений;

2) совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами;

3) совершенствование умения проплывать расстояние 12 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием;

4) совершенствование умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках (20 м) и на спине, руки вытянуты вперед (16 м);

5) совершенствование умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки.
***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*: подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

**Урок 27**

***Задачи:***

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) элементарные гребковые движения ногами, как при плавании брассом (носит общий ознакомительный характер), в скольжении на груди, на спине;

3) разучивание учебного поворота.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения:*

1) имитация движений ногами, как при плавании брассом:

- стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола;

- частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе («пингвины»);

- выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении;

- сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом;

- лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

2) имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательных упражнений;

2) разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна:

- имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну;

- разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде;

3) совершенствование навыка плавания на груди и на спине; используются освоенные уже упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов; основными группами упражнений являются следующие:

- плавание с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние);

- плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различными и. п. рук);

- плавание с помощью движений одними руками с калабашкой между бедер;

- плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра);

4) разучивание движений ногами, как при плавании брассом:

- стоя на дне бассейна, повторить упражнения , которые, выполнялись на суше; - лежа на спине с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом;

- лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом;

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом;

- то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

- плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых вперед руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*: игры с элементами движений ногами, как при плавании брассом.

**Урок 28**

***Задачи:***

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) дальнейшее освоение техники учебных поворотов и элементарные гребковые движения ногами, как при плавании брассом.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка и имитационные упражнения:* ходьба и бег, разучивание и выполнение нового комплекса обшеразвивающих и имитационных упражнений (пример):

1) вращение рук вперед с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но вращение рук назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется не менее 15 раз);

2) стоя выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца - чем уже хват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврике, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одно­временно, затем правой рукой и левой ногой одновременно и т. д.;

4) сидя на пятках (на коврике) покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуты до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась рукой за стенку (спинку стула);

6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивание вверх);

7) имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди .

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:* используются те же упражнения, что и в уроке 27.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 29**

***Задачи:***

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты,;

2) разучивание соскока в воду с бортика в глубокой части бассейна с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения* используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) для решения задачи 1 используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков;

2) разучивание соскока в воду проводится в глубокой части бассейна (техника соскока знакома обучающимся, однако впервые соскок выполняется в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность; необходима постоянная страховка с шестом в руках, выполнение упражнения в строгой последовательности по одному; первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду чтобы избежать глубокого погружения).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 30**

***Задачи:***

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умения выполнять учебные повороты;

2) разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения*:

- имитационные упражнения, как при плавании кролем на груди и на спине;

- стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться;

- принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться;

- то же, что предыдущее упражнение, но под команду свистком.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) для решения задачи 1 используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков;

2) повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. материал уроков 9 и 23), из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. материал уроков 24 и 25) с последующим скольжением на дальность;

3) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 31**

***Задачи:***

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты;

2) дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами.

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения* используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) для решения задачи 1 используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков;

2) для решения задачи 2, кроме соответствующих упражнений уроков 29 и 30, применяются следующие упражнения в воде:

- выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность;

- выполнение старта с тумбочки;

- соскок в воду вниз ногами.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Уроки 32 и 33**

***Задачи:***

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умениявыполнять учебные повороты;

2) элементарные гребковые движения ногами, как при плавании дельфином (носит общий ознакомительный характер), в скольжении на груди, на спине,

на боку;

***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения*

1) подборка имитационных упражнений для совершенствования навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) имитация движений ногами, как при плавании дельфином:

- стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой;

- стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) для решения задачи 1 используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков;

2) разучивание движений ногами, как при плавании дельфином:

- стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами, как при плавании дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше);

- в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3 - 4 м);

- то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер;

- то же упражнение , но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра;

- все упражнения повторить, но с ластами на ногах.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*: подвижные игры с элементами движений ногами, как при плавании дельфином («Дельфины ныряют и выпрыгивают из воды», «Дельфины на охоте»).

**Урок 34**

***Задачи:***

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки, соскок в воду с тумбочки.

В***подготовительной части (на суше)*** и**в *основной части (в воде)*** используется подборка соответствующих упражнений из предыдущих уроков.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 35**

***Задачи:***

1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умений:

- плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине (20—25 м);

- выполнять учебные повороты;

- выполнять соскок в воду вниз ногами.

В***подготовительной части (на суше)*** и**в *основной части (в воде)*** используется подборка соответствующих упражнений из уроков 27 - 34.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*

**Урок 36 (контрольный)**

***Задачи:***

1) контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20 - 25 м.

2) контрольные испытания умения выполнять старт с тумбочки и повороты.

 ***Подготовительная часть (на суше)***

*Общая физическая подготовка:* ходьба и бег, выполнение комплекса обшеразвивающих упражнений.

*Имитационные упражнения* используется подборка упражнений из предыдущих уроков.

***Основная часть (в воде)***

*Упражнения:*

1) разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине с полной координацией движении и но элементам.

2) контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 20-25 м со старта; во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт тумбочки;

3) контрольные испытания в умении выполнять повороты во время плавания кролем на груди и на спине.

***Заключительная часть***

*Подвижные игры в воде*: эстафета (длина одного этапа 10 - 12 м) кролем на груди; свободное купание; игры.

**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 се ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое па 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 обучающиеся 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, подныривапия и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

**Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды**

***Задачи:***

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

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

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

***Упражнения:***

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

2) Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.

3) Ходьба по дну без помощи рук с переходом па 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, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

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

***Задачи:***

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

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

***Упражнения:***

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1) Набрать в ладони воду и умыть лицо.

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

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

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

5) То же, держась за бортик бассейна.

6) «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7) Подныривания под 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**

***Задачи:***

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

- освоение возможного изменения положения тела в воде.

***Упражнения:***

1) Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверх­ности воды.

2) То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

3) «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4) «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

5) «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в сторо­ны).

6) «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

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

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

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

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

**Выдохи в воду**

***Задачи:***

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

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

- освоение выдохов в воду.

***Упражнения:***

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

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

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

4) То же, опустив лицо в воду.

5) То же, погрузившись в воду с головой.

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

7) 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**

***Задачи:***

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

- умение вытягиваться вперед в направлении движения;

- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

***Упражнения:***

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

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

3) То же, поменяв положение рук.

4) То же, руки вдоль туловища.

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

6) Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

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

8) То же, поменяв положение рук.

9) То же, руки вытянуты вперед.

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

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

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

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

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

15) То же на левом боку.

**Учебные прыжки в воду**

***Задачи:***

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

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

***Упражнения:***

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 вверху.

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 в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

**Игры на воде**

***Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды***

**1 «Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

*Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

**2 «Полоскание белья»**

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

*Методические указания.* Руководитель игры обязательно даст играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

**3 «Переправа»**

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

*Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

***Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде***

**1 «Кто быстрее спрячется под водой?»**

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сде­лать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почув­ствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

**2 «Хоровод»**

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра во­зобновляется с движением в обратном направлении.

*Методические указания.* После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вы­тирать глаза и стекающую по лицу воду.

**3 «Морской бой»**

Играющие делятся нa две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

***Игры с всплыванием и лежанием на воде***

**1 «Винт»**

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

**2«Авария»**

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

*Методические указания.* До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

**3 «Слушай сигнал!»**

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каж­дое их них выполняется после соответствующего условного сигнала (зна­чение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто пи разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок,

*Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

***Игры с выдохами в воду***

**1 «У кого больше пузырей?»**

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у ко­торого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжи­тельный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погруже­нием под воду обязательно нужно делать вдох.

**2 «Ваньки-встаньки»**

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза откры­ты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

*Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

***3* «Фонтанчики»**

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжитель­ной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) по очередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

*Методические указания.* Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

***Игры со скольжением и плаванием***

**1 «Кто дальше проскользит?»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

*Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

**2 «Стрела»**

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

*Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и па спи­не. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

**3 «Торпеды»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ве­дущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее рас­стояние.

*Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

***Игры с прыжками в воду***

**1 «Не отставай!»**

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

*Методические указания.* Игру можно проводить с неумеющими пла­вать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

**2 «Эстафета»**

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

*Методические указания.* Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

**3 «Прыжки в круг»**

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

*Методические указания.* Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

***Игры с мячом***

**1 «Мяч по кругу»**

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

***2* «Волейбол в воде»**

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может прово­диться в мелком или в глубоком бассейне.

**3 «Салки с мячом»**

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

**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.

1. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
2. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой дер­жать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
3. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

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

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

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

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

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

1. 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.
2. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
3. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
5. 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.
6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

*Основные методические указания*

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

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

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».

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

**Упражнения для изучения техники кроля на спине**

***Упражнения для изучения движений ногами***

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

*Основные методические указания*

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

***Упражнения для изучения движений руками***

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).

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

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

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

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

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

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

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).

*Основные методические указания.* Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

**Упражнения для изучения техники брасса**

***Упражнения для изучения движений ногами***

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

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

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

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).

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

***Упражнения для изучения общего согласования движений***

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

1. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
2. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
3. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка ру­ками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
4. То же, с вдохом в конце гребка.

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

**Упражнения дня изучения техники дельфина**

***Упражнения для изучения движений ногами и дыхания***

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

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

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

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.

14. То же, но лицо опущено вниз.

1. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
2. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
3. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
4. 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 дельфином. 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 дельфином с задержкой дыхания.
5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

*Основные методические указания*

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцептировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается коды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

**Этап начальной подготовки свыше первого года подготовки.**

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

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

После второго года обучения обучающиеся должны освоить технику всех спортивных способов плавания, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 200 м любым способом.

Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

***Совершенствование техники плавания***

***Кроль на груди***

1. Плавание с помощью движении ногами кролем натруди, 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.

1. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
2. 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.
3. 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).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между
бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса
руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
9. 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).
10. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
11. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
12. 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.
13. 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.
14. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
15. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
16. То же, но с движениями ног дельфином.
17. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей
гребок.
18. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
20. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
21. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
22. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством греб­ков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
23. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
24. 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.
25. 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.

1. 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.
2. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на
спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком па
руках.
3. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком меж­ду бедрами.

6.То же с лопаточками.

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одно­
временно.
2. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
3. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям
15 и 16 для кроля на груди).
4. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
5. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
6. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
7. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
8. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
9. 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.
10. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
11. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
12. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
13. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за до
рожку.
14. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
15. 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
газаторе, 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 придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине,
колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды
и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами
движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. 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. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком рука­ми.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движении 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 да
лее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами
к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

***Дельфин***

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

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

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

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

Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

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

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

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в
ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать про
нос 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 про
нос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть рук вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

1. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
2. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
3. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
5. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
6. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
7. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
8. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
9. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха го­лова поворачивается в сторону гребущей руки.
10. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех раз­личных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
12. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
13. 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.
14. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но
с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
15. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного
дельфина.
16. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
17. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
18. То же, но с касанием кистями бедер.
19. Плавание дельфином 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 дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

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

***Упражнения для изучения техники стартов***

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

*Стартовый прыжок с тумбочки*

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суста­вах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

*Старт из воды*

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

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

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

3. То же, пронося руки вперед над водой.

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

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

***Старт с тумбочки и из воды***

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

***Упражнения для изучения техники поворотов***

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

***Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди***

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

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Слетать 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 липом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

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

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

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

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться впе­ред, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, вы­полняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разги­бается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

***Повороты***

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной 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 в воду).

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.

8.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.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основной направленностью тренировочного процесса на тренировочном этапе являются:

- развитие подвижности в суставах, аэробных возможностей с помощью средств ОФП, постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам;

-постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упраж­нения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Цель спортивной подготовки - на основе разносторонней базовой тренировки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и по­воротов;

- формирование правильного навыка техники плавательных движений;

- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала под­вижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

 - развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей ра­ботоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упраж­нения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения греб­ковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробного потенциала юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое ис­пользование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными струк­турными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000м).

В первых двух годах подготовки половину и более от всего суммарного объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38%, смешанные аэробно-анаэробные - от 7 до 10%. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7 %, упражнения, развивающие скоростную выносли­вость (гликолитическая анаэробная направленность), включаются в тре­нировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпахбиологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

Основной особенностью занятий в первом макроцикле 1-го года является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тре­нировочных группах.

Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тре­нировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитаци­онные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

**Годичные макроциклы.**

Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки лиц, проходящих спортивную подготовку распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

**В *подготовительном периоде*** тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи ***общеподготовительного этапа*** *-* повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На ***специально-подготовительном этапе*** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе пред­посылок, созданных на этапе начальной подготовки. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости ак­центированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей ***соревновательного периода*** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

 Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она стро­ится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный ха­рактер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться даль­нейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

 Основная задача ***переходного периода*** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обес­печения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим сум­марным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия жела­тельно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уро­вень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

**Типы и задачи мезоциклов.**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей ***втягивающих мезоциклов*** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

**В *базовых мезоциклах*** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физичес­ких качеств, становлению технической и психологической подготовлен­ности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой спортивной подготовки для соответствующих возрастных групп.

***Соревновательные мезоциклы*** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

**Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая)**

Общая физическая подготовка

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 по слабопересеченной
местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до
30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го 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;

- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

*Упражнения на расслабление*

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

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

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
2. Ведение баскетбольного мяча уларами о пол. Обратить особое внимание
на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука
от плеча полностью расслабились.
3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание па то, чтобы после толчка
ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-б-секундным напряжением отдельных мыши пли мышечных групп. При выдохе
расслабить мышцы.
5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание па вдохе, силь­но сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.
6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бро­сить» их вниз, расслабиться.
7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить
и «уронить».
8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в тече­ние 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.
9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.
10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки«падают»); 4) принять исходное положение.
11. И.п.- сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно рассла­бить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.
12. И.п. -о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.
 13. И.п. – о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) под­нять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса,
«уронить» руки.

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

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), 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 (№ 14).

*Акробатические упражнения*

Упражнения выполняются со страховкой. 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 па 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 па руки.

*Подвижные и спортивные игры*

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы тех­ники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

*Начальная лыжная подготовка*

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 ча­сов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увели­чивающееся от 1 до 5 км. Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет- 1 км, 12—13 лет-2 км.

Добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12 -15 км у мальчиков.

**Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничении нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнении, 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 детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической,но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер - кролист проплывает 50м за 25с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-брассистки преодоление 5 м за 45с будет нагрузкой IV зоны.

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200м, но для спринтеров, выступающих на 50м, средневиков и стайеров (800-1500м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

**Зоны тренировочных нагрузок в плавании**

Таблица 14

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

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

Необходимо отметить, что значения параметров усредненные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся. Высококвалифицированные 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 от представленных*,* их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

**Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов**

Таблица 15

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **Пульсовые режимы** |
| **Возраст, лет** | **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 |

**Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки** Таблица 16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона** | **Предельное время работы** | **Пульсовой режим** | **Уровень молочной кислоты, ммоль/л** | **Примерная длина дистанции, м** |
| V | менее 30 с | пульс не учитывается | не учитывается | 10-50 |
| IV | 0,5-4,5 мин | 4 | 9 и более | 50-400 |
| III | 4,5-15 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 |

В последнее время появились рекомендации о более тонкой дифференциации нагрузки. При этом обычно речь идет о делении некоторых из указанных пяти зон (прежде всего III и IV) на отдельные подзоны. Эго связано с тем, что для каждого источника энергии имеются границы по предельному времени, в рамках которых его метаболическая производительность достигает максимальных значений. При увеличении времени упражнения мощность несколько снижается, но увеличивается его емкость - общее количество энергии, производимой данным механизмом.

Такое деление имеет смысл для пловцов высокого класса при условии прямых физиологических и биохимических измерений, поскольку на граничные значения параметров в некоторой степени влияют специализация (спринтер/стайер) и уровень тренированности. Кроме того, еще нет достаточно обоснованных рекомендаций по планированию нагрузок в годичном цикле у различных спортсменов с учетом подзон. Поэтому в данной программе используется традиционная 5-зонная классификация.

***V зона***

**Краткая характеристика упражнений,**

**направленных на развитие выносливости**

 ***(смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)***

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до

6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин - отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

***IV зона***

***(гликолитическая анаэробная направленность воздействия)***

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным об­разом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше — емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным спосо­бом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального пла­вания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 х (4-6х100) с инт. 5-20 с, 1-3 х (4х150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневиков и спринтеров это серии типа 1-2 х (3-4х100), или

4-8х50 с инт. 5-15 с, 1-5х(4 х 25) с инт. 5-10 с, 2-4х(4 х 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4отрезка по 100 м).

***III зона***

***(смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)***

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 стано­вится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интер­вальных упражнений 2-6х(300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в об­щем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интен­сивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например:

15х100 м в виде: 3 х 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3х100 с инт. 60-70% + 1х200 с инт. 70-75% + 3х100 с инт. 75-80% + 3х100 с инт. 80-85% + 3х100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения. МПК. Поэтому методичес­ким правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки - отработка оптималь­ного с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

***II зона***

***(преимущественно аэробная направленность воздействия)***

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спорт­сменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость - 1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсо­вых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при по­степенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интен­сивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие

БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движе­ний, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

***I зона***

***(аэробная направленность воздействия)***

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность продельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются па начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайером и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО).

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам.

**Тренировочное занятие.**

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное тренировочное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура тренировочного занятия определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного тренировочного занятия, закономерные колебания функциональной активности, лиц, проходящих спортивную подготовку в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки тренировочного занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

**Деление тренировочного занятия** на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, врабатывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к дорабочему.

 ***В подготовительной части******тренировочного занятия*** проводятся водно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные и имитационные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части тренировочного занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

***В основной части тренировочного занятия*** решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части тренировочного занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность тренировочного занятия и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

***В заключительной части тренировочного занятия*** постепенно снижется интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию [восстановительных процессов](http://opace.ru/a/vosstanovlenie_posle_fizicheskih_nagruzok). Для этого применяются: малоинтенсивные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части тренировочного занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

**Программный материал для практических занятий**

***Средства обучения плаванию***

 К основным средствам обучения плаванию относятся следующие труппы 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 занимающихся;
 - совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация дви­жений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, бас­кетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; 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 проплывать 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 (10-12 с) - 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. Они также 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 обучающегося) 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», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами 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.

**Основы методики обучения технике спортивных способов плавания**

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

Техника изучается раздельно 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:

1. ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

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:

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

- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной коорди­нации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания 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.

**Специальная физическая подготовка.**

*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.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

-изометрический (статический);

-изотонический;

-изокинетический;

-метод переменных сопротивлений.

***Изометрический режим.*** Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости -15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощении с остановками по 5-6 с в заданных позах.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достоинства*** | ***Недостатки*** |
| Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп | Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера |
| Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка | При злоупотреблении возможно снижение гибкости и быстроты |

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

***Изотонический режим*.** Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: *концентрический,* основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и *эксцентрический,* предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6—10, темп - произвольный, отдых - полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

***Изокинетический режим*** — **режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».**

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;

- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;

- большое количество возможных вариантов упражнения;

- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными
тренажерами.

Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

***Режим переменных сопротивлений*.** Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величины сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

Относительно простую конструкцию имеет пружинно-рычажный тренажер Мертенса-Хюттеля, упрощенно называемого «Хюттель», разработанный специалистами Германии. На нем довольно близко воспроизводится динамика усилия в воде и есть возможность задавать различные величины отягощений.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

**Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки: 1) гармоническое 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 различается 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, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном 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»), изокинетические («Мини-Джи» и «Био-кинетик»), 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 30с, 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 16 х 100 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 второй купальник или футболку, для большего отягощения - разно­образные щитки, карманы, тормозные пояса , 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.

**Особенности силовой подготовки в женском плавании**

Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11—15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, не занимающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и топография силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основ­ным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо помнить, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

**Средства и методы развития скоростных способностей**

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

 К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;

- скорость выполнения отдельного движения;

- способность к быстрому началу движения;

- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

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

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

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

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности разли­чать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное вы­полнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консер­вативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения мак­симального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной на­правленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбужде­ния ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совер­шенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным со­противлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену кон­тролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения макси­мальной скорости плавания.

**Средства и методы развития гибкости и координационных способностей**

***Развитие гибкости***

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

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

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подхода­ми в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и су­хожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30—45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3- 4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвиж­ность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов 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.

***Развитие координационных способностей***

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

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

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятии основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных ха­рактеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произволь­ным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судии, по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего

**Методические указания по совершенствованию техники**

**и исправлению ошибок**

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

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

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

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

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Целью многолетней спортивной подготовки является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, 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 периодах подготовки;

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

Многолетняя спортивная подготовка - единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность задач, средств и методов спортивной подготовки 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 на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, ха­рактерным для этапа максимальной реализации индивидуальных воз­можностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития физических качеств осуществляется под систематическим контролем тренера. Действенным средством контроля является выполнение контрольных нормативов (упражнений) по общей и специальной физической подготовке.

**Спортивный результат** - количественный или качественный уровень показателей спортсмена в [спортивных соревнованиях](http://opace.ru/a/bazovye_ishodnye_ponyatiya_sport_sportivnye_sorevnovaniya).

Общим для всех видов положением, определяющим истинность спортивного результата, является его достижение в условиях соревнований при соблюдении соответствующих правил.

Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

При планировании спортивного результата:

- сопоставляются темпы роста спортивного мастерства с модельными показа­телями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий силь­нейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году;

-определяются параметры соревновательной деятельности, необходимые для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристики специальной физической подготовленности;

-исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности;

- составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.);

- разрабатывается система мезоциклов, определяются частные задачи и последовательность их решения (для этого необходимо тщательно про­анализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показате­лей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах);

- разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности.

Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменов.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного резуль­тата, а также соответствующие им характеристик специальной физичес­кой подготовленности.

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их про­должительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно про­анализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показате­лей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуля­ции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

От качественного решения этих задач и будет зависеть соответствие фактической динамики спортивного результата к планированной.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;

- время прохождения стартового участка (15 м);

- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);

- время на финише (5 м);

- темп и шаг;

- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

14.Учебно-тематический план теоретической подготовки.

 Таблица 17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:** | **≈ 320/480** |  |
| Этап начальной подготовки | Правила поведения в бассейне. | ≈ 32/48 | Январь  | Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваниях при занятиях плаванием. |
| История возникновения вида спорта «плавание» и его развитие | ≈ 32/48 | Февраль  | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Спортивное, оздоровительно и прикладноезначение плавания как вида спорта.  |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 32/48 | Март | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 32/48 | Апрель  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈ 32/48 | Май  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 32/48 | Июнь  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Терминология. | ≈ 32/48 | Сентябрь  | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 32/48 | Октябрь  | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 32/48 | Ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 32/48 | Декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения / свыше трех лет обучения:** | **≈ 520/800** |  |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 52/80 | Январь  | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 52/80 | Февраль  | **Зарождение олимпийского движения.** **Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 52/80 | Март | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 52/80 | Апрель  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 52/80 | Май  | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 52/80 | Июнь  | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 52/80 | Сентябрь  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Психологическая подготовка | ≈ 52/80 | Октябрь  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 52/80 | Ноябрь | Новшества в инвентаре и экипировке для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈ 52/80 | Декабрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1400** |  |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 140 | Январь  | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈ 140 | Февраль  | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 140 | Март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 140 | Апрель  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 140 | Май  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования  | ≈ 140 | Июнь  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 140 | Сентябрь  | Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 140 | Октябрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 140 | Ноябрь | Новшества в инвентаре и экипировке для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Восстановительные средства и мероприятия | ≈ 140 | Декабрь | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 1240** |  |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.  | ≈ 124 | Январь  | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Их роль и содержание в спортивной деятельности |
| Социальные функции спорта | ≈ 124 | Февраль  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 124 | Март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 124 | Апрель  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈ 124 | Май  | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Психологическая подготовка | ≈ 124 | Июнь  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Спортивные соревнования  | ≈ 124 | Сентябрь  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 124 | Октябрь  | Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 124 | Ноябрь | Новшества в инвентаре и экипировке для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Восстановительные средства и мероприятия | ≈ 124 | Декабрь | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплинах. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Зачисление лиц в Учреждение, на этапы спортивной подготовки, производится согласно результатам выполнения нормативов ОФП и СФП, по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) на имя директора, при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по плаванию.

**Отдельные** обучающиеся**, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета, при персональном разрешении врача.**

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня спортивной подготовленности обучающегося посредством выполнения нормативов ОФП и СФП, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, на основании чего осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность при наличии мест перевестись на дополнительную общеразвивающую программу.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, разных этапов спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдении техники безопасности.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

− проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

− формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна 25 м;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Весы электронные | штук | 1 |
|  | Доска для плавания | штук | 30 |
|  | Ласты тренировочные для плавания | штук | 30 |
|  | Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые) | штук | 60 |
|  | Мат гимнастический  | штук | 15 |
|  | Мяч ватерпольный  | штук | 5 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
|  | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
|  | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 5 |
|  | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна  | штук | 2 |
|  | Секундомер электронный  | штук | 8 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Тормозной парашют  | штук | 30 |
|  | Резина-эспандер с лопатками | штук | 30 |
|  | Гребной тренажер с лопатками  | штук | 30 |
|  | Съемный пояс для троса Long Safety Cord | штук | 30 |
|  | Ланцеты одноразовые автоматические | штук | 30 |
|  | Эспандер | штук | 30 |
|  | Толчковый тренажер | штук | 30 |
|  | Утяжелители | штук | 30 |
|  | Стеллаж для хранения инвентаря | штук | 2 |
|  | Тренажер для сухого плавания ST-4 | штук | 5 |
|  | Круг спасательный | штук | 2 |
|  | Эспандеры кистевые | штук | 30 |
|  | Нарукавники | штук | 30 |

Обеспечение спортивным инвентарем и спортивной экипировкой производится в полном объеме при условии выделения финансового обеспечения за счет субсидий по выполнению государственного задания и иные цели.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

 Таблица 19

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Гидрокостюм стартовый (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Купальник женский | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Плавки (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
|  | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Рюкзак спортивный  | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Футболка с коротким рукавом  | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
|  | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |

* 1. **Кадровые условия реализации Программы**.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечении соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630 н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных

категорий тренеры- преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

* 1. **Информационно-методические условия реализации Программы.**

Обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции, интернет-ресурсов;

- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение средствами информационно-коммуникационных технологий и

квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

**Список литературных источников.**

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

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.- М.: Спортакадемпресс, 2001.

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и-спорт, 1981.

7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.

8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.

9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.

11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

12. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.

14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.

15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.

18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.

19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

20. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

21. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.

22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). -М.: Советский спорт, 1987.

24. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1993.

25. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт, 1998.

26. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

27.Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов–М.: Советский спорт, 2004. -216 с.

28. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта плавание.

**Перечень аудиовизуальных средств.**

1.Учебный фильм. Техника спортивного плавания. 2003

2.Учебный фильм. Опыт подготовки чемпионов. Руководитель проекта А. Петряев. 2006

3. Видео по плаванию: [www.swim-video.ru](http://swim-video.ru/) большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

**Перечень интернет -ресурсов.**

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

2. РУСАДА | «За честный и здоровый спорт» [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

3. Плавание. Ведущий сайт о спортивном плавание в России. Новости, протоколы соревнований, статьи. [http://www.swimming.ru](http://www.swimming.ru/)

4. Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация. <http://www.sib-swimming.ru>

5. Всероссийская федерация плавания <http://russwimming.ru/>

6. Сайт о плавании. plavaem.info.

7. Ежедневные новости спорта. sportdox.ru

8. Видео по плаванию: [www.swim-video.ru](http://swim-video.ru/) большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований.

9. [www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru/) - ежедневные новости водных видов спорта - плавание, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание - социальная сеть пловцов и многое другое.

10. <http://www.kafswim.ru>- сайт кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФК.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | **Норматив свыше года обучения** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 110 |
| **2. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 2.1. | Плавание(вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | без учета времени |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее  | не менее |
| 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | не менее |
| 1 | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| **УТГ 1 г.о.** | **УТГ 2 г.о.** | **УТГ 3 г.о.** | **УТГ 4 г.о.** | **УТГ 5 г.о.** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки**
 |
| 1.1 | Бег на 1000 м | Мин, с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 5.50 | 6.20 | 5.40 | 6.10 | 5.30 | 6.00 | 5.20 | 5.90 | 5.10 | 5.80 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Кол-во раз | не более | не более | не более | не более | не более |
| 13 | 7 | 15 | 9 | 17 | 11 | 19 | 13 | 22 | 15 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| +4 | +5 | +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 9,3 | 9,5 | 9,2 | 9,4 | 9,1 | 9,3 | 9,0 | 9,2 | 8,9 | 9,1 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 140 | 130 | 150 | 140 | 160 | 150 | 170 | 160 | 180 | 170 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки**
 |
| 2.1 | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 4,0 | 3,5 | 4,5 | 4,0 | 5,0 | 4,5 | 5,5 | 5,0 | 6,0 | 5,5 |
| 2.2 | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | Кол-во раз | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.3 | И.п. – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение по воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 7,0 | 8,0 | 7,5 | 8,5 | 8,0 | 9,0 | 8,5 | 9,5 | 9,0 | 10,0 |
|  | **Уровень спортивной квалификации** |  | 3 юн. | 2юн. | 1 юн. | III | I-II |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – по виду спорта «плавание»**