

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУДО
ДЮСШ №6 от 01.09.2017 №154

_____ А.П. Николаев

Рассмотрена на педагогическом
совете (протокол заседания педсовета
от 30.08.2017 №1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Плавание: дополнительная предпрофессиональная программа»

для тренировочной группы

пятого года обучения

Срок реализации – 1 год

Авторы:

тренеры – преподаватели отделения
плавания: Баранов В.А., Бетина В.В.,
Офицеров В.А., Ермакова А.Ю.,
Платонов М.А.

Тамбов
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта «Плавание: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации: 8 лет). Разработчики: Безрукова О.П., Баранов В.А. (далее Программа).

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники плавания, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В ДЮСШ №6 данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных учащихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по плаванию.

Образовательная цель: создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки пловца включает и предполагает решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Режим тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Минимальная наполняемость групп, чел	Максимальная наполняемость групп, чел	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке
8	12	16	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов
Предметная область		
1	Теория и методика физической культуры и спорта	50
2	ОФП и СФП	274
	Общая физическая подготовка	180
	Специальная физическая подготовка	94
3	Избранный вид спорта: плавание	383
	Техническая подготовка	299
	Тактическая и психологическая подготовка	8
	Участие в соревнованиях	34
	Инструкторская и судейская практика	16
	Медицинский контроль	6
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4
	Восстановительные мероприятия	16
4	Другие виды спорта и подвижные игры	50
5	Самостоятельная работа	75
	ИТОГО	832

Методическая часть программы ***Теория и методика физической культуры и спорта***

Теоретические знания позволяют пловцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. История развития плавания. История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времён до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

4. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

5. Гигиенические знания, умения и навыки. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики

простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

7. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

8. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.

9. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, её содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учёт тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом 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 путём изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путём преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперёд, с различными движениями рук, в полуприседе и т.д.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересечённой местности – до 1 часа. В чередовании с ходьбой – до 1 часа 30 мин);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнёром, в висах и упорах);

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие: **выносливости** (бег на средние дистанции); **силы** (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажёров «Биокинетик», «Наутилус» и т.п.); **гибкости** (в зависимости от стиля плавания: для брассистов упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночника); **скорости** (упражнения с высокой интенсивностью движений).

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Для переноса силовой подготовленности с суши на воду применяются: плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений.

В качестве дополнительной опоры для рук применяются лопатки с различной площадью поверхности. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 14x100м. с малыми

лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-30м. необходимо чередовать с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания. Для повышения сопротивления движению в качестве относительно лёгкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения – специальные пояса, куски поролона, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 1500м. Скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с. Резиновый шнур, привязанный к поясу пловца, создаёт дополнительное сопротивление, которое постепенно нарастает. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, с эластичностью, допускающую трёхкратное растяжение. Резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной работой рук и ног.

Избранный вид спорта: плавание

Техническая подготовка

Основные задачи подготовки:

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров;
- выбор узкой специализации;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

В тренировочных группах 5-го года обучения происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов чётко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Более того, планирование подготовки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать всё более индивидуальный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объёмов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Таблица 8

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов
тренировочной группы 5-го года обучения

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие	
	1-ая подгруппа (высокий уровень подготовленности)	
1-ая зона	600-1200 к/пл [50], к/пл [100] 9-10 x (300-400) инт. 2-3 мин 12-16 x 200, инт. 60-90 с	800-1000 н/сп; 2400-3000 3-5 x 800, инт. 2-3 мин 2 x 2000, инт. 2-3 мин

2-ая зона	24-40 х 50 К, Р, Н, инт. 15-30 с 24-30 х 100, инт. 20-30 с 2-3 х 800 к/пл [25-100], инт. 1-2 мин 3-4 х 400 к/пл [25-100], инт. 30-60 с 7-8 х 200 к/пл, инт. 30-40 с 12-16 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	10-12 х (150-200), инт. 20-40 с 5-8 х (300-400), инт. 30-60с 2-4 х 1000, инт. 60-90с 2400-3000; 900-1000 Н, Р 16-20 х 100, инт. 20-40 с 1-3 х 400, инт. 1-2 мин
3-ая зона	2 х (900-1000), инт. 1-2 мин 2 х 600 к/пл [25-50], инт. 2-4 мин 2-3 х 200 батт, инт. 1-2 мин 12-16 х 100 Н, инт. 30-60 с 5-6 х 200 к/пл, инт. 1-2 мин 2-4 х 400 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин 6-8 х 200 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	18-24 х 50 Н, инт. 20-30 с 12-16 х 100, инт. 30-60 с 5-8 х (150-200), инт. 30-90с 2-4 х (350-400), инт. 40-120 с 1-2 х 800, инт. 1-2 мин 8-10 х 100 батт, инт. 40-60с 4-5 х 200 Н, инт. 40-90 с; 400 Н
4-ая зона	4-5 х (4х50), инт. 20-30 с, отд. 4 мин 6-8 х (4 х 25), инт. 15-20 с, отд. 3 мин 5-6 х 50 батт, инт. 60-90 с 2-3 х 100 батт, инт. 90 с	5-6 х 50 К, Н, Р инт. 40-90 с 2-4 х 100, инт. 1-3 мин 14-16 х 25, инт. 40-60 с 100-200
5-ая зона	8 х 50 (20 батт V + 30 I), инт. 40 с 16-20 х 10-15 К, Н, инт. 40-60 с	2-3 х 50, инт. 3 мин 9-10 х 25 К, Н, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	100+ 200+ 400+ 800+ 400+ 200+ 100 инт. 90 с 800 + 400 + 200 + 400 инт. 40-60 с 900= 3 х (25 V+ 25 I+ 50 IV+ 50 I+ 75 IV+75 I)	150 + 2 х 75 + 3 х 50, инт. 60 с 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50, инт. 30-60 с, отд. 2-3 мин
2-ая подгруппа (низкий уровень подготовленности)		
1-ая зона	400-1000 к/пл [50], к/пл [100] 8-9 х (300-400) инт. 2-3 мин 10-14 х 200, инт. 60-90 с	3-5 х 700, инт. 2-3 мин 600-800 н/сп; 2000-2600 2 х 1700, инт. 2-3 мин
2-ая зона	20-36 х 50 К, Р, Н, инт. 15-30 с 20-26 х 100, инт. 20-30 с 2-3 х 800 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин 3-4 х 400 к/пл [25-50], инт. 30-60 с 6-7 х 200 к/пл, инт. 30-40 с 10-14 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	8-10 х (150-200), инт. 20-40 с 4-7 х (300-400), инт. 30-60с 2-4 х 800, инт. 60-90с 2000-2600; 800-900 Н, Р 15-19 х 100, инт. 20-40 с 1-3 х 350, инт. 1-2 мин
3-ая зона	2 х (800-900), инт. 1-2 мин 2 х 500 к/пл [25], инт. 2-4 мин 2-3 х 150 батт, инт. 1-2 мин 10-14 х 100 Н, инт. 30-60 с 4-5 х 200 к/пл, инт. 1-2 мин 2-4 х 350 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин 5-7 х 200 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	16-22 х 50 Н, инт. 20-30 с 10-14 х 100, инт. 30-60 с 4-7 х (150-200), инт. 30-90с 2-4 х (300-350), инт. 40-120 с 1-2 х 700, инт. 1-2 мин 6-9 х 100 батт, инт. 40-60 с 3-4 х 200 Н, инт. 40-90 с; 350 Н
4-ая зона	3-4 х (4х50), инт. 20-30 с, отд. 4 мин 5-7 х (4 х 25), инт. 15-20 с, отд. 3 мин 4-5 х 50 батт, инт. 60-90 с 2-3 х 100 батт, инт. 120 с	4-5 х 50 К, Н, Р инт. 40-90 с 2-4 х 100, инт. 2-4 мин 12-14 х 25, инт. 40-60 с 100-200
5-ая зона	7 х 50 (20 батт V + 30 I), инт. 40 с 14-18 х 10-15 К, Н, инт. 40-60 с	2-3 х 50, инт. 4 мин 8-9 х 25 К, Н, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	100+ 200+ 400+ 700+ 400+ 200+ 100 инт. 90 с 700 + 400 + 200 + 300 инт. 40-60 с 750=3 х (25 V+ 25 I+ 50 IV+ 50 I+ 50 IV+ 50 I)	150 + 2 х 75 + 3 х 50, инт. 90 с 300 + 2 х 200 + 4 х 100 + 7 х 50, инт. 30-60 с, отд. 2-3 мин

Инструкторская и судейская практика

Занимающиеся в тренировочных группах 5-го года обучения должны участвовать в судействе соревнований различного уровня.

При проведении соревнований учащиеся могут выполнять обязанности судьи-хронометриста, судьи по технике плавания, секретаря соревнований.

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание.

Футбол. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Выполнение обманных движений в единоборстве. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Совершенствование бросков мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 8000 метров, кросс 5000 метров (без учета времени), бег 3000 метров (на результат), прыжки в длину.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания — опускания разведения — сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с

поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Техническая подготовка

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.).

Для стиля плавания кролем на груди:

1. Плавание кролем с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
2. Плавание с помощью движений кролем на груди, на боку с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.
3. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.
4. Плавание кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
5. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вверху или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчёркнуто высоком положении.
7. Плавание кролем с полной координации движений в лопатках.
8. Плавание кролем с различной координацией движений – шести-, четырёх- и двухударной.

9. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), 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 вперёд). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, 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.

12. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.

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

14. То же, но в момент касания кистей вверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.

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

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

17. Плавание кролем на груди в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.

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

19. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

Для стиля плавания кролем на спине:

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперёд по поверхности воды, другая вверх.

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

3. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.

4. То же с лопаточками.

5. Нырание в длину (6-8 метров) с помощью движений ногами дельфином на спине, руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.
6. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд или прижата к бедру.
7. Плавание кролем на спине с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), 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 вперёд).
8. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
9. Плавание кролем на спине на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая – у бедра. Выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы снова меняется положение рук.
10. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.
11. Плавание кролем на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.
12. То же, но в момент касания кистей сверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.
13. Плавание кролем на спине в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.
14. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчёркнуто длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.
15. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
16. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперёд, движений ногами дельфином.
17. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
18. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
19. Плавание кролем на спине с полной координации движений в лопатках.
20. Плавание кролем на спине в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), с дополнительными грузами.

Для стиля плавания брасс:

1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.
4. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
7. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
8. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.
9. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
10. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
11. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
12. Ныряние брассом на 10-12 метров с полной координацией движений и длинным гребком руками до бёдер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
13. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
14. Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
15. Плавание брассом на растянутом амортизаторе.
16. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счёт непрерывных движений ногами вниз брассом.
17. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперёд и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному.
18. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперёд) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
19. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Для стиля плавания дельфин:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вверху; одна вверху, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука впереди, верхняя – у бедра.

3. То же, но обе руки у бёдер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
5. Плавание дельфином в ластах.
6. Нырание в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами дельфином.
7. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
8. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
9. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
10. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
12. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
13. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
14. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трёх различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок правой рукой (левая вытянута вперёд), гребок обеими руками и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
15. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остаётся вытянутой у бедра.
16. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание дельфином на растянутом амортизаторе.
18. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бёдрами.
19. То же, но с касанием кистями бёдер.
20. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бёдер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
21. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки у бёдер или вверх, движения ногами дельфином.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

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

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

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью.

Основными вариантами проплывания дистанций с учётом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика.

Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств

личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

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

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

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

Участие в соревнованиях

Соревнования необходимо планировать таким образом, чтобы по своей

направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских, зональных, областных и городских соревнований. Количество соревнований ежегодно увеличивается в соответствии с учебным планом.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное плавание» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками);
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства 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.

К физическим средствам восстановления относят:

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

Психологические средства восстановления:

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

Самостоятельная работа

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Упражнения без предметов

1. И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
2. И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
3. И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
4. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
5. И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
10. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
11. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с опорой руками на скамейку; с поочерёдным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с

попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх.

12. И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

13. И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев ГНП (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

14. И.п. – упор лёжа. Одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.

15. И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

16. И.п. – упор лёжа. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

17. И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

18. И.п. – упор лёжа. Передвижения в упоре лёжа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

19. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

20. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию, желаемый результат.

21. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

22. И.п. – упор лёжа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

23. И.п. – упор лёжа боком на одной руке, другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

24. И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90 градусов с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

Упражнения с гантелями

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

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

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

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

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

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

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперёд перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперёд. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лёжа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45 градусов.
12. Лёжа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
13. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.
14. Лёжа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.
15. Лёжа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бёдра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
16. Лёжа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперёд, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание).
7. Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (для брасса).
11. Лёжа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лёжа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперёд (за голову) до касания носками пола.
13. Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для басса).
15. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при бросе. Партнёр нажимает на развёрнутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лёжа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнёр, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой – за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лёжа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнёр нажимает на носки.
22. Лёжа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнёр, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено – к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнёр отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лёжа на груди, прямые руки сзади. Партнёр давит на руки вперёд-вниз.
25. То же, но партнёр, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лёжа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнёр, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лёжа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнёр, взяв за кисти, нажимает вперёд.
28. Лёжа на груди, сцеплённые кисти на затылке. Партнёр, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Система контроля и зачетные требования

Педагогический контроль

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных образовательной программой задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год (этап) обучения ему необходимо успешно пройти промежуточную либо итоговую аттестацию - сдать контрольные нормативы соответствующего года обучения.

Комплекс контрольных упражнений для проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

Перевод учащихся на следующий этап подготовки осуществляется по результатам промежуточной и контрольной аттестации, которая проводится в форме контрольных испытаний. Учащимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения); дистанцию 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (группы начальной подготовки 1-го года обучения). При превышении количественного состава учащихся в группах начальной подготовки первого года обучения, успешно прошедших аттестацию и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди детей проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Критерием отбора является результат в плавании на дистанции 25 метров вольным стилем. Спортсмены, показавшие наилучшие результаты на этой дистанции, зачисляются в группы начальной подготовки второго года обучения.

При превышении количественного состава учащихся тренировочных групп и групп начальной подготовки второго и третьего годов обучения, успешно прошедших аттестацию и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди детей проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности учащихся является результат в плавании на соревнованиях в течении учебного года. Наилучший показанный результат переводится в баллы по таблице очков 1994 года. Тренировочные группы и группы начальной подготовки формируется из числа учащихся, набравших наибольшее количество баллов.

Нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе

Контрольное упражнение	Юноши	Девушки
		5 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	4,8 м	4,3 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	8,7 с	9,2 с
Выкрут прямых рук вперед-назад, не более	50 см	50 см
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Обязательная техническая программа	200 м. компл. плавание	

Методические указания для организации промежуточной аттестации учащихся

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента (строительная рулетка) – 5 м.

Процедура тестирования. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 сантиметра.

Выкрут прямых рук вперед – назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Процедура тестирования. Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Требования к результатам освоения программы

На тренировочном этапе: формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдается врачом-педиатром по месту жительства.

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку пловцов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений.

Перечень информационного обеспечения

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.

4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
6. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
- 10.Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993г.
- 11.Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
- 12.Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983г.
- 13.Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.
- 14.Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва «ФиС», 1978г.
- 15.Каунсилмен Москва «ФиС», 1972г.
- 16.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- 17.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
- 18.<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- 19.<http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания
<http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области.