

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Заря»**

Утверждена приказом директора

№ 142 от « 02 » ноября 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

(Срок реализации 10 лет, возраст обучающихся 8-18 лет)

Программа разработана
Старшим инструктором-методистом
ТЫЧКОВОЙ М.В.

Рецензент
Президент федерации плавания
Нижегородской области
Никитин Павел Леонидович

Рецензент
Старший тренер-преподаватель
Зинятова Татьяна Валерьевна

Пояснительная записка

Программа дополнительной предпрофессиональной подготовки по плаванию для МБУ СШОР «Заря» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ» от 12 сентября 2013 года № 730, и с «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание».

Основные задачи программы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта плавания.

Программа направлена на:

1. Отбор одаренных детей;
2. Создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
3. Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по плаванию;
4. Подготовку к освоению этапов программ спортивной подготовки;
5. Подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
6. Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные термины и понятия.

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида

мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

При осуществлении подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,

Глава 1. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ
ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	8-9
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество занятий в неделю	3-6
	Продолжительность занятия (мин)	45-90
4	Теоретическая подготовка, часов	3
	Правила поведения в бассейне	1
	Гигиена физических упражнений	1
	Техника и терминология плавания	1
5	Практическая подготовка, часов	273
	В том числе:	
	Общая физическая подготовка:	160
	Специальная физическая подготовка	55
	Техническая подготовка	55
	Тактическая и психологическая подготовка	-
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3
	ВСЕГО	276

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	9-10
2	Количество часов в неделю	8
3	Количество занятий в неделю	4-6
	Продолжительность занятия (мин)	45-90
4	Теоретическая подготовка, часов	4
	Правила поведения в бассейне	1
	Гигиена физических упражнений	1
	Техника и терминология плавания	1
	Правила, организация и проведение соревнований	1
5	Практическая подготовка, часов	364
	В том числе:	

	Общая физическая подготовка:	193
	Специальная физическая подготовка	92
	Техническая подготовка	72
	Тактическая и психологическая подготовка	-
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	7
	<i>ВСЕГО</i>	368

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	10-11
2	Количество часов в неделю	8
3	Количество занятий в неделю	4-6
	Продолжительность занятия (мин)	45-90
4	Теоретическая подготовка, часов	5
	Правила поведения в бассейне	1
	Гигиена физических упражнений	1
	Техника и терминология плавания	1
	Правила, организация и проведение соревнований	1
	Влияние физических упражнений на организм человека	1
5	Практическая подготовка, часов в том числе:	363
	Общая физическая подготовка:	186
	Специальная физическая подготовка	94
	Техническая подготовка	74
	Тактическая и психологическая подготовка	-
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	9
	<i>ВСЕГО</i>	368

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	10-11
2	Количество часов в неделю	10
3	Количество тренировок в неделю	5-6

4	Теоретическая подготовка, часов	7
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
	Влияние физических упражнений на организм человека	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	1
	Основы методики тренировки	1
	Правила, организация и проведение соревнований	1
5	Практическая подготовка, часов	453
	В том числе:	
	Общая физическая подготовка:	197
	Специальная физическая подготовка	130
	Техническая подготовка	83
	Тактическая и психологическая подготовка	25
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	18
	ВСЕГО	460

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	11-12
2	Количество часов в неделю	10
3	Количество тренировок в неделю	6
4	Теоретическая подготовка, часов	9
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
	Влияние физических упражнений на организм человека	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	1
	Основы методики тренировки	1
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1

	Правила, организация и проведение соревнований	1
	Спортивный инвентарь и оборудование	1
5	Практическая подготовка, часов В том числе:	451
	Общая физическая подготовка:	177
	Специальная физическая подготовка	125
	Техническая подготовка	98
	Тактическая и психологическая подготовка	29
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	22
	ВСЕГО	460

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	12-13
2	Количество часов в неделю	12
3	Количество тренировок в неделю	6-9
4	Теоретическая подготовка, часов	10
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
	Влияние физических упражнений на организм человека	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	2
	Основы методики тренировки	1
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1
	Правила, организация и проведение соревнований	1
	Спортивный инвентарь и оборудование	1
5	Практическая подготовка, часов В том числе:	542
	Общая физическая подготовка:	135
	Специальная физическая подготовка	195
	Техническая подготовка	140
	Тактическая и психологическая подготовка	34

	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	38
	ВСЕГО	552

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	13-14
2	Количество часов в неделю	14
3	Количество тренировок в неделю	6-12
4	Теоретическая подготовка, часов	12
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
	Влияние физических упражнений на организм человека	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	2
	Основы методики тренировки	2
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1
	Правила, организация и проведение соревнований	2
	Спортивный инвентарь и оборудование	1
5	Практическая подготовка, часов	632
	В том числе:	
	Общая физическая подготовка:	184
	Специальная физическая подготовка	186
	Техническая подготовка	179
	Тактическая и психологическая подготовка	39
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	44
	ВСЕГО	644

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1	Возраст лет	14-15
2	Количество часов в неделю	16
3	Количество тренировок в неделю	9-12

4	Теоретическая подготовка, часов	14
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
	Влияние физических упражнений на организм человека	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2
	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	2
	Основы методики тренировки	2
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	2
	Правила, организация и проведение соревнований	2
	Спортивный инвентарь и оборудование	1
5	Практическая подготовка, часов	722
	В том числе:	
	Общая физическая подготовка	218
	Специальная физическая подготовка	220
	Техническая подготовка	192
	Тактическая и психологическая подготовка	43
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	49
	ВСЕГО	736

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	15-16
2	Количество часов в неделю	18
3	Количество тренировок в неделю	6-12
4	Теоретическая подготовка, часов	14
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2
	Влияние физических упражнений на организм человека	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2
	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	2
	Основы методики тренировки	2
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	2

	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	2
	Спортивный инвентарь и оборудование	1
5	Практическая подготовка, часов В том числе:	814
	Общая физическая подготовка	130
	Специальная физическая подготовка	354
	Техническая подготовка	151
	Тактическая и психологическая подготовка	108
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	71
	ВСЕГО	828

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1	Возраст лет	16-17
2	Количество часов в неделю	20
3	Количество тренировок в неделю	6-12
4	Теоретическая подготовка, часов	14
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1
	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет	2
	Основы методики тренировки	4
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	3
	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	2
	Спортивный инвентарь и оборудование	1
5	Практическая подготовка, часов В том числе:	906
	Общая физическая подготовка	158
	Специальная физическая подготовка	407
	Техническая подготовка	166
	Тактическая и психологическая подготовка	98
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	77
	ВСЕГО	920

Глава 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить тренировочные мероприятия. В соответствии с финансовыми возможностями спортивной школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших обучающихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Спортивный сезон начинается 1 сентября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы от 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, и составляется индивидуально для каждого обучающегося.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающегося;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тематическому планированию с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Этапы дополнительной предпрофессиональной подготовки по плаванию.

Занятия плаванием как видом спорта подразумевают прохождение ребенком определенных этапов спортивной подготовки и подтверждения качества освоения занятий после каждого этапа на спортивных соревнованиях.

Занятия плаванием начинаются с этапа начальной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее – **НП**)

Основные задачи начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 8 лет, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. По окончании этапа выполнение 3-го юношеского разряда по плаванию обязательно.

На этапе начальной подготовки осуществляется: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

После подтверждения своей готовности заниматься дальше на спортивных соревнованиях обучающихся переходят на следующий этап:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи тренировочной подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации);

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

На тренировочном этапе подготовки формируются группы для тренировочных занятий из обучающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Минимальный возраст зачисления 10 лет

Продолжительность этапа 4-5 лет. Зачисление на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения обучающимся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения I разряда по плаванию.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);

- постепенная подготовка организма обучающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на совершенствование спортивного мастерства (углубленная спортивная специализация).

- Выполнить и подтвердить КМС.

Минимальный возраст зачисления 15 лет. Группы формируются из обучающихся, успешно прошедших тренировочный этап и выполнивших I спортивный разряд по плаванию. Продолжительность этапа 2-3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка обучающихся идет на основании планов индивидуальной подготовки.

2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

подготовительные упражнения для освоения с водой;
 учебные прыжки в воду;
 игры и развлечения на воде;
 упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.
 Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше
 Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся,
 способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания,
 используются самые разнообразные физические упражнения и занятия
 другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические
 упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол);
 легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); 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.
 На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть
 определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать
 выносливость, необходимо использован, другие виды физических
 упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также
 широко применять повторный и интервальный методы выполнения гим-
 настических 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 упражнениях 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 к наклону. Они также предварительно знакомятся с
 необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков
 руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами. Величина
 сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого
 занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном
 выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются

статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», 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.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

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

формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

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

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

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

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для

освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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.

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

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

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

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

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

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

Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках.

Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

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

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.

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

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

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

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, смотрен, 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.

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

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

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

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.

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 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

Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра.

Присоединение движений руками кролем на груди.

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

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

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

основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

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.

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

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

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

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

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

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

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

Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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.

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

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

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

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести 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

И.п. - лежа на спине, правая вверх, 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.

Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

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.

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

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

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

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

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

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

Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

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

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.

То же, но в сочетании с дыханием.

Скольжения с гребковыми движениями руками.

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 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

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

Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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.

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 для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

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.

И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

То же, но лежа на боку.

Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

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

И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

То же, но лицо опущено вниз.

То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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.

Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. 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.

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 отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

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.

Упражнения для изучения техники стартов

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

Стартовый прыжок с тумбочки

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

То же из исходного положения для старта.

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.

То же, но под команду.

Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

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

То же, но под команду.

Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

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

Старт из воды

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

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.

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.

То же, пронося руки вперед над водой.

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.

Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

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

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.

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

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

То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

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.

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.

То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

Совершенствование техники плавания

Кроль на груди

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.

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

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.

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).

То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки.

Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

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

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

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).

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.

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

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.

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.

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.

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

То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

Кроль на спине

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.

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

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.

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

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

То же с лопаточками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

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

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

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.

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

Брасс

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

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

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

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.

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

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

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

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

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

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

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

Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дельфин

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

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 на коротких отрезках.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова 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.

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 пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

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

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

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

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

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.

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

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

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.

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

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.

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

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.

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.

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

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.

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

То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

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

Старт с тумбочки и из воды

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

То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна!

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.

Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

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.

Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

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

Повороты

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

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

Выполнение поворота в обе стороны.

Два вращения с постановкой ног на стенку.

Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке.

Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

2.4. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	2-3	8	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	16-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	2-3	15	До 8

В основу занятий по этапам подготовки по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод обучающихся в следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	16	20
Количество тренировок в неделю	3-6	3-6	6	6-12	6-12
Общее количество часов в год	276	368	460	736	920

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Максимальное количество обучающихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %.

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

2.5. Программа медицинского обследования обучающихся.

Программа медицинского обследования обучающихся включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики. Программа обязательна для выполнения всеми медицинскими организациями, осуществляющими медицинский контроль за обучающимися, независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы указанных организацией. Программа унифицирована к 5 группам видов спорта (циклические, скоростно-силовые, спортивные единоборства, спортивные игры, сложно-координационные) и спортивной квалификации.

Программа включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня
- физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме обучающегося по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля над состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию плаванием определяются от 8 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый обучающихся спортивной подготовкой индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому обучающегося с учетом его физиологических данных.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося 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-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

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

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование обучающегося, 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 обучающегося. Содержание беседы косвенно направлено на этого обучающегося. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

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

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

Тексты внушений для сеансов аутотренинга:

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам:
 - в рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку;
 - то, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок;
 - с каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечая во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.
2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением:

- как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстанавлиюсь после нее, восстанавлиюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно;
- даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм:

- в пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов;
- по прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений:

- каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз;
- в каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть;
- я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на

мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Восстановительные средства

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между

- тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
 - рациональная организация режима дня.

Психологические средства

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

К их числу относятся:

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

Медико-биологические средства

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

Рациональным питание пловцов можно считать, если оно:

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

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

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

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

2.6 Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

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

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть школы и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающимися через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые, и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

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

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

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

Глава 3. Система контроля и зачетные требования.

Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех групп школы, согласно положению и локальным актам СШОР. Формами аттестации являются прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающихся и их участие в соревнованиях, выполнение разрядов по видам спорта.

Для приема контрольно-переводных нормативов создается комиссия. Состав комиссии и даты проведения аттестации утверждается приказом директора. Результаты приема контрольно-переводных нормативов и соревнований фиксируются в соответствующих протоколах. Оценка техники выполнения упражнений и способов плавания осуществляется по пятибалльной системе:

5 баллов – обучающийся правильно выполняет все элементы техники (тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками и ногами эффективны, продвижение вперед отличное, дыхание ритмичное). В целом движения можно охарактеризовать как непринужденные и свободные.

4 балла – у обучающегося отмечаются небольшие ошибки, в выполнении отдельных элементов движений или их согласований при хорошем продвижении вперед, отсутствие напряженности и скованности.

3 балла – у обучающегося отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или согласования движений, продвижение вперед среднее. Заметна излишняя мышечная напряженность и скованность движений.

2 балла – обучающийся выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками, ведущими к дисквалификации на соревнованиях. Движения не координированы и скованы. Плохое продвижение вперед.

1 балл – обучающийся не может выполнить упражнение или довести его до конца; либо не понимает какое упражнение он должен выполнить.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется один раз в год (обычно в мае месяце). По решению тренерских советов, могут проводиться контрольные тесты и срезы в течение учебного года с целью анализа динамики роста спортивных результатов.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы зачисляются на последующий год или этап обучения. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по уважительной причине, могут перевестись на последующий год условно, с возможностью пересдать нормативы в течение следующего учебного года. Обучающиеся не сдавшие или отсутствующие на контрольно-переводных нормативах без уважительной причины переводятся на общеобразовательные программы или отчисляются по собственному желанию.

Контрольные нормативы на конец учебного года:

НП 1г

Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10м	Освоение 4 способа плавания	100м без у/вр	Разряд
М 2,7 д 2,3	м 11 д 12	Оценка техники	зачет	б/р

НП 2г

Бросок набивного мяча	Наклон вперед	Челночный бег 3x10м	100м к/пл	200м без у/вр техника	Разряд
м 3 д 2,7	5 см до опоры	М 10,7 д 11,5	Оценка техники	Зачет	б/р - III Юн разряд

НП 3г

Бросок набивного мяча	Наклон вперед	Челночный бег 3x10м	200м к/пл техника старты повороты	400м без у/вр техника	Разряд
м 3,5 д 3	Коснуться опоры	м 10,5 д 11,3	Оценка техники	Зачет	Ш юн

ТГ 1г

Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча	Выкруты прямых рук	Челночный бег 3x10м	м-подтяг. д-отжим.	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 150 д 130	м 4,2 д 3,5	70см	м 10,4 д 11,2	М-1 Д-6	Оценка техники	Оценка техники	II юн

ТГ 2г

Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	Челночный бег 3x10м	м-подтяг. д-отжим.	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 4,2 д 4,0	м 160 д 135	65см	м 10,3 д 11,0	М-3 Д-7	м4.00,0 д4.10,0	м16.00,0 д18.00,0	I юн – II юн

ТГ 3г

Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	Челночный бег 3x10м	м-подтяг. д-отжим.	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 4,5 д 4,0	м 165 д 140	60см	м 10,2 д 10,8	М-4 Д-8	м-3.08.00 д-3.29,0	м-14.00,0 д-15.00,0	I юн -III

ТГ 4г

Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места	Выкруты прямых рук	Челночный бег 3x10м	м-подтяг. д-отжим.	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 4,8 д 4,0	м 170 д 145	60см	м 10,1 д 10,7	М-5 Д-9	м2.55,0 д3.15,0	м13.00,0 д13.45,0	II-III

ТГ 5г

Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча	Выкруты прямых рук	Челночный бег 3x10м	м-подтяг. д-отжим.	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 170 д 150	м 5,2 д 4,2	55см	м 10,0 д 10,5	М-5 Д-10	м 2.44,0 д 3.03,0	м12.40,0 д13.31,0	I-II

СС-1

Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча	Выкруты прямых рук	Челночный бег 3x10м	м-подтяг. д-отжим.	200м к/пл	800м в/ст	Разряд
м 175 д 155	м 5,5 д 4,8	50см	м 10,0 д 10,5	М-6 Д-10	м 2.32,0 д 2.44,0	м11.50,0 д12.40,0	I-КМС

Переход на последующий год обучения в группах спортивного совершенствования осуществляется до достижения обучающегося 18 лет при условии роста физических качеств и спортивных результатов.

Список используемой литературы

1. «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].
2. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов Н.И. Волков и В.И. Олейников [2001], В.И. Дубровский [2002].
3. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке М. Уильямса [1997].
4. Применение восстановительных средств в спортивной тренировке П.И. Готовцев [1981],
5. В.И. Дубровского [1993, 2002].
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-Киев, 1997.
7. Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.
9. Спортивная медицина: справочное издание.-М., 1999.
10. Приказ Минспорта России от 28.05.2013 N 28556 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание".
11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорт плавание-Утвержден Министерством спорта РФ-Приказ № 164 о 03.04.203г.