

ПЛАВАНИЕ

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа
муниципального образования Тимашевский район

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
МАУ СШ
от «31» 08 2017г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ
А.В.Кизилов
от «31» 08 2017 года

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Срок реализации программы весь период.

2017 г.

Содержание программы

№	Наименование раздела	стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
3.1	Теоретическая подготовка	8
3.2	Общая физическая подготовка	10
3.3.	Развитие физических качеств	13
3.4.	Избранный вид спорта	16
3.4.1.	Общая и специальная физическая подготовка	17
3.5.	Подвижные игры	26
3.6.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами Краснодарского края	28
3.7	Средства обучения по виду спорта	28
3.8.	Инструкторская и судейская практика	29
3.9.	Воспитательная работа	30
3.10.	Требования мер безопасности в условиях проведения занятия	31
4.	Система контроля и зачетные требования	33
4.1	Контроль за подготовкой спортсмена	33
4.2.	Контрольные упражнения	34
4.1	Ожидаемые результаты реализации Программы	37
5	БАЗОВЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	38
6	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	43

1. Пояснительная записка

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

-одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),

-комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

-эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

-комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Организации тренировочного процесса

Настоящая программа физической подготовки (далее Программа) – документ по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ:

- Федеральные законы «об образовании», «о физической культуре и спорте в РФ», «о внесении изменений в Федеральный закон «о физической культуре и спорте в РФ» (от 6.12.2011г. № 412-ФЗ);

- нормативные документы Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, в том числе методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012г. №325); Федеральные государственные требования по виду спортивной деятельности 2013г.

-приказ министерства физической культуры и спорта Краснодарского края №791 от 3 августа 2016 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по реализации государственных работ, включенных в ведомственный перечень государственных услуг (работ).

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по виду спорта- плавание.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах обучения, в методах контроля и управления тренировочным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия среди детей и подростков от 7 до 18 лет разного уровня подготовленности и физического развития, определенно оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Цель данной программы:

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- содействия развитию массового спорта;
- развития детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва.

Задачи программы:

1.Для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального количества детей;
- организация досуга средствами спорта; привитие спортсменам навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- выявление предрасположенности детей к определенному виду спорта;
- знакомство с избранным видом спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2.Для спортсменов переведенных с других этапов подготовки основными задачами являются задачи того этапа подготовки, с которого они переведены.

Организационно-методические основы реализации программы.

Формирование физической культуры личности - включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности ФК и С для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Организация тренировочного процесса направлена на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развития волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказания первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранном виде спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, детальный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому спортсмену одинакового доступа к основам физической культуры и спорта, максимальном раскрытии способностей; использование широких и гибких методов и средств обучения; изменение сути отношений между участниками тренировочного процесса, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация тренировочного процесса – это учет индивидуальных способностей личности каждого спортсмена и инструктора по спорту. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений спортсмена, их интересов и склонностей деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании спортсменов не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности занимающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

В основу планирования тренировочного материала программы положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Важнейшей целью организации тренировочного процесса на современном этапе является развитие способностей спортсменов к самостоятельной постановке

тренировочных целей, нахождению путей и способов их реализации, умению контролировать и оценивать свои достижения.

В практической деятельности тренер сталкивается со многими трудностями, связанными с недостаточным развитием у спортсменов универсальных учебных действий: неумение слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение работать в группе, в команде; учащиеся не выделяют ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать его с уже изученным движением и др.

В связи с этим, выполнения движения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находят причины для невыполнения, что приводит к снижению качества тренировочного процесса.

В данной программе предлагаются два способа решения проблемных ситуаций:

- развитие индивидуальных способностей спортсменов и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры и спорта;
- обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путём переосмысления уже изученных.

Спортивно-оздоровительная работа по физической подготовке направлена на разностороннюю физическую подготовку спортсменов ознакомление с основами и совершенствование техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации.

Сроки реализации программы и предъявляемые требования:

- группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенным врачом, а также из спортсменов спортивной школы, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие продолжать заниматься избранным видом спорта.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специальную физическую, теоретическую подготовку.

Тренировочный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности спортсменов и распределен согласно ступеням обучения:

1 ступень – для детей от 7 до 10 лет (В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 ступень – для спортсменов 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углубленное изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для спортсменов, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

3 ступень – для спортсменов 15 лет и старше (в работе со спортсменами этой ступени рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей физической и технико-тактической подготовленностью).

2. Нормативная часть

3.

Программа физической подготовки рассчитана на 44 недели в год .
Тренировочные занятия проводятся три раза в неделю для спортсменов 1 ступени, 4 раза для занимающихся 2-3 ступени. Продолжительность одного занятия (в астрономических часах) 1 час (60 мин.)

Расписание занятий составляется администрацией организации и утверждается руководителем в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей спортсменов и их занятий в образовательных организациях.

Расписание занятий составляется в астрономических часах

Тренировочный план физической подготовки по виду спорта-плавание на 44 тренировочные недели

	возраст зачисления	С 6 и старше		
	продолжительность этапа	1 год		
	ступени подготовки	1	2	3
Разделы подготовки				
1.1.	Теоретическая подготовка	5	10	10
1.2	Физическая подготовка	121	159	159
1.2.1	Общая физическая подготовка	77	53	46
1.2.2	Специальная физическая подготовка	30	55	50
1.2.3	Техническая и тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика	14	51	63
1.3	Контрольные испытания	3	3	3
1.4	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края	3	4	4
3.	Соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий		
2.	Общее кол-во часов в год	132	176	176
4.	Медицинское обследование (кол-во раз)	2	2	2
5.	Количество тренировок в неделю	3	4	4
6.	Количество тренировок в год	132	176	176

Для выполнения работ спортсменам выдается бесплатный абонемент при предоставлении следующих документов:

- медицинской справки, содержащей заключение о состоянии здоровья;
- заявление о приеме в физкультурно-спортивную организацию .

2.5. Основной формой предоставления работы является:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по избранному виду спорта.

3.Методическая часть

Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведения практических занятий по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке, инструкторской и судейской практике, участия в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

3.1.Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спортом, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

1.Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду им защите Родины.

2.Состояние и развитие избранного вида спорта в России

История развития избранного вида спорта в мире и в нашей стране. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена .Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

3.Гигиенические требования к спортсменам при занятиях спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

6. Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

1 ступень

Правила проведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском края, Тимашевском районе.

Избранный вид спорта, как средство физического испытания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияния на организм.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

2-3 ступень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек.

Состояние и развитие избранного вида спорта в Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка. Использование природных и гигиенических факторов. Основные сведения о технической подготовке спортсмена и ее значении для роста спортивного мастерства.

Содержание психологической подготовки.

Роль и значение психологической готовности спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед стартом и в ходе состязаний.

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов и их связь с эмоциональной устойчивостью. Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от темперамента и психологической особенности спортсмена. Участие в соревнованиях – это необходимое условие совершенствования спортивного мастерства и улучшение психологической подготовки спортсмена.

Влияние коллектива и инструктора по спорту на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований.

3.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течении всего годичного цикла тренировки.

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях со спортсменом преимущественно используют упражнения из спортивных игр (волейбола, баскетбола, гандбола, легкой атлетики), подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для 1 ступени этапа обучения, когда эффективность средств избранного вида спорта еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные спортсменам. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

Тренировочный материал по общей физической подготовке (для всех тренировочных групп):

Строевые упражнения

Построения и перестроение на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю, ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастическая палка, мячи, и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг, со штангой

15-20 кг и др. Упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов 1-3 кг из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на спине. То же на гимнастической стенке.

Прогибание лежа на животе с фиксированием руками ног. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

Из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук вдоль туловища, на поясе, за голову вверх, с различными отягощениями в руках.

Из положения виса – поднимание ног вверх до касания носками ного места хвата. То же держа в ногах набивные мячи. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из упора лежа – переход в упор боком, из упора лежа боком, переход в упор лежа сзади и т.д.

Упражнения для мышц нижних конечностей

Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле. То же стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение со скакалкой, стоя на месте и с движениями вперед, в стороны. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках и пятках в полуприседе.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера.

С набивными мячами весом 1-4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди

двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного аппаратов можно использовать прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями, с закрытыми глазами и др.

Упражнения из других видов спорта

Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки приставными шагами и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м. с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5,6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега. Упражнения с гантелями (1-4 кг): Движения руками в различных направлениях – наклоны, повороты, выпады, приседания из различных исходных положений (только для юношей).

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад (с помощью партнера). Стойка на руках. Переворот колесом. Мост. Лет-кувырок через гимнастического коня, веревочку.

Опорные прыжки. Прыжки через козла и коня без ручек: ноги врозь, согнув ноги, углом, боком.

Кольца – размахивая, вращения ногами, висы согнувшись, прогнувшись, завесом, подъем силой.

Брусья низкие: размахивание в упоре на предплечьях и в упоре на руках. В упоре махом назад – сгибание рук, махом вперед – разгибание. Из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах. Соскоки махом вперед, назад.

Перекладина – подтягивание, переворот в упор, соскоки (юноши).

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение на качающейся опоре.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафетные командные встречи. Игры с ориентированием на местности. Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, футбол.

Целям общей физической подготовки также служат: утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные, пешие, конные), прогулки и экскурсии по историческим местам и местам боевой славы.

Тренировочные группы по годам обучения комплектуются с учетом возраста, уровня физического развития, спортивной подготовленности и успеваемости в общеобразовательной школе.

3.3. Развитие основных физических качеств

Развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным спортсменам разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики избранного вида спорта.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст спортсменов, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах (кол-во повторений)

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-40	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-40	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий. Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений. Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1с; при пассивных – одно повторение в 1-2с; «выдержка» в статических положениях – 4-6с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главное требования к ним – наличие элементов новизны.

К основным методическим приёмам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;

- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с её вращением вперёд, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение несколько мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использования инвентаря и покрытия площадки разного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения типа «полосы препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Спортсмены должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнить комплекс разминки самостоятельно.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамья, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки

вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60, 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4, 5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Инструктор по спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Если ребенок начал заниматься спортом для его планомерного роста инструктору по спорту необходимо знать темпы роста развития физических качеств и их сенситивные периоды. По данным исследований, можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств следующие сенситивные возрастные периоды

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17-18 лет
Специальная выносливость(спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость)	с 13 до 15 лет с 17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	С 7 до 10 лет 16-17 лет

Физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

3.4.Избранный вид спорта.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Занятия рассчитаны для проведения тренировочных занятий с детьми, подростками и молодежью с возможными отступлениями по возрасту, как в одну, так и в другую сторону. В ряде случаев необходимо делать исключения при выполнении требований, предъявляемых к спортсменам более старших возрастных групп, а для квалифицированных спортсменов – более высокие результаты на соревнованиях.

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.

3.4.1.Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

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

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
- спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания);
- езда на велосипеде.

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

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т. д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

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

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками, (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Также они предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц: например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения» у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

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

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах - «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

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

Выдохи в воду

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

Скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

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

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуть вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

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 безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

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

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

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

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

Общая физическая подготовка на суше

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

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей;
- целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета;

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

Упражнения на расслабление

1. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.
2. Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.
3. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.
4. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.
5. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.
6. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.
7. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 сек. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.
8. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.
9. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 сек., затем расслабить и «уронить».
10. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 сек., затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.
11. Напрячь мышцы шеи на 4-6 сек., затем расслабить их, «уронить» голову.

12. Можно рекомендовать комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой. Он включает следующие приемы: вначале используются упражнения (№ 10), при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются, затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 15).

13. И. п. - о.с. 1) Наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки. 2) Уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса. 3) Расслабить их (руки «падают»). 4) Принять исходное положение.

14. И. п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем. 1) Прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела. 2) Постепенно расслабить мышцы. 3) Вернуться в исходное положение.

15. И. п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем. 1) Прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела. 2) Постепенно расслабить мышцы. 3) Вернуться в исходное положение.

16. И. п. - о.с. 1) Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки. 2) Расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»). 3) Прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

17. И. п. - о.с. 1) Сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам. 2) Поднять руки вверх (их мышцы напряжены). 3) Расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти. 4) Расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

18. И. п. - о.с. 1) Наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки. 2) Сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз. 3) Сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз. 4) Вернуться в исходное положение.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга

электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью Шпагат с опорой на руки.

3.5.Подвижные игры

Подвижные игры на тренировочных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех этапах тренировки, но объем их характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Если вся основная часть тренировки посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время тренировки специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятий. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система тренировки (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

Спортивные и подвижные игры

1. Быстро по местам
2. Эстафетный бег
3. Соревнования с элементами спринтерского бега
4. Соревнования с элементами прыжков в стороны
5. Соревнования с элементами прыжков в длину
6. Черные и белые
7. Встречные старты
8. Старт с преследованием соперника
9. Круговая эстафета
10. Убегай-догоняй
11. Вокруг встречной колонны
12. Эстафетный бег
13. В горку и с горки
14. Челнок

15. В дальнюю зону
16. У кого дальше отскочит мяч
17. Мяч навстречу мячу
18. Мяч в горку
19. Выбей соперника
20. Кто быстрее
21. Из обруча в обруч
22. Обведи партнёра
23. Мяч в обруч
24. Эстафета с ведением мяча
25. Выбей мяч из котла
26. Эстафета с обводкой и прокатыванием мяча
27. Без промаха
28. Охотники и зайцы
29. Встречные передачи
30. Передача мяча в отрыв
31. Ведение мяча с обводкой предметов
32. Ведение мяча при сопротивлении защиты
33. Удар в ворота
34. Удар в цель
35. Удар после ведения мяча
36. Быстрый рывок
37. Обманные движения
38. Обойди соперника
39. Без промаха
40. Эстафета с ведением мяча по периметру
41. Кто лучше подаст и примет мяч

3.6. Проведение мастер классов с ведущими спортсменами Краснодарского края

Мастер-класс-это особая форма проведения занятия, которая основана на практических действиях показа и демонстрации творческого решения определенной познавательной и проблемной педагогической задачи. Применяется для обработки практических навыков тренировочного процесса по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом, расширения кругозора и приобщения к спорту.

Основной целью мастер класса является популяризация и передача опыта, приобретенного в ходе профессиональной деятельности спортсмена осуществляющего мастер класс.

Задачами мастер класса являются:

- совершенствование профессионального мастерства участников мастер-классов;
- создание ситуации профессионального общения, которая послужит основой для самореализации и стимулирования к занятиям спортом.

Периодичность проведения мастер классов -согласно тренировочного плана. Он может повторяться или носить серийный характер.

В качестве мастер класса может быть применен просмотр соревнований или тренировок с участием ведущих спортсменов Краснодарского края.

В результате спортсмены получают знания в спортивной сфере. Кроме того знакомство с известными спортсменами окажет положительное влияние на количество желающих занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях МАУ СШ.

3.7. Средства обучения по виду спорта

Средства обучения – это материальные объекты, предназначенные для организации и осуществления тренировочного процесса ; это источник получения знаний и формирования умений; это орудия труда.

Выбор средств обучения зависит от дидактической концепции, целей, содержания, методов и условий тренировочного процесса.

Функции средств обучения: информационная, дидактическая, контрольная.

Физические упражнения	Основные	Физические упражнения – это основные средства. - Специальные упражнения из вольтижировки на шагу,; езда через кавалетти без стремян и повода. Упражнения для укрепления осанки развитие поясницы и координации движений. - Упражнения в конном строю, исполнение команд в строю, перестроение в ширенге, колонне, звене. Виды техники: образцовая (идеальная) и индивидуальная.
Инвентарь	Основные	Спортивные снаряды, спортивное оборудование, тренажеры, манекены, спортивные лошади, амуниция
Гигиенические факторы	Вспомогательные	Самостоятельные: режим, питание, система восстановления (сон, баня, массаж). Сопутствующие: чистота местности, загрязненность воздуха или помещения, нормирование физических нагрузок
Естественные силы природы	Вспомогательные	Солнце, воздух, вода.

3.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных спортсменов. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству соревнований.

Задача инструкторской практики – научить юных спортсменов давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой спортсменов (2-3 ступени).

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В программе физической подготовки участие в соревнованиях носит скорее ознакомительный характер; обычно это соревнования уровня Первенства СШ. Их цель: развитие духа соперничества, стремления спортсменов к победе, а так же формирование навыка демонстрировать свои возможности в состоянии соревновательного стресса.

3.9. Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы со спортсменами во многом зависит от чёткости её планирования, от умения инструктора по спорту ставить правильные задачи и использование для их решения широкого и разнообразного арсенала форм, средств и методов. Для каждой тренировочной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса инструктора по спорту учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы имеется возможность использовать то время, которое отводится на тренировочные занятия.

Исключения возможны лишь в период пребывания спортсменов в спортивно-оздоровительном лагере. Инструктора по спорту, работающие с учащимися 7- 10 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у спортсменов сознательное, творческое отношение к труду, высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело, бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство инструктора по спорту, чёткая организация тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие тренировочные группы и отдельных спортсменов. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма, как одной из многочис-

ленных форм патриотизма спортсмена, целеустремлённости, уважения к партнёрам и старшим товарищам.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное посвящение в футболисты с вручением спортсменам спортивной формы, значков и т.д.

Большую помощь в воспитании спортсменов могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Определённое место в воспитательном процессе отводится соревнованиям. Напряжённая атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований так же проверяется использование технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

3.10. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по плаванию допускаются спортсмены не младше 6 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным администрацией МАУ СШ расписанием.

1.3. Ответственным за организацию тренировочных занятий является ИНСТРУКТОР ПО СПОРТУ, инструктор по спорту.

1.4. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

2. Опасными факторами в бассейне являются:

2.1. физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.д.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

2.2. химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

3. Спортсмены обязаны:

3.1. Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

3.2. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, инструктору по спорту проводящему занятия в бассейне.

5. Спортсмен должен:

5.1. Заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения инструктора по спорту;

5.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

5.3. Знать и выполнять настоящую инструкцию;

5.4. Иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

6. Требования безопасности перед началом проведения занятий

- 6.1. Изучить содержание настоящей инструкции.
- 6.2. Заходить в раздевалку с разрешения инструктора по спорту;
- 6.3. Раздеться в раздевалке;
- 6.4. Снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- 6.5. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- 6.6. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- 6.7. По команде тренера, инструктора по спорту войти в воду, используя специальную лестницу.
- 6.8. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

7. Требования безопасности во время проведения занятий

- 7.1. Четко и правильно выполнять задания;
- 7.2. Не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- 7.3. Выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- 7.4. При плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- 7.5. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- 7.6. Не изменять резко направление своего движения (не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту);
- 7.7. Осуществлять вдох и выдох через рот;

8. Занимающимся запрещается:

- 8.1. Без разрешения тренера, и инструктора по спорту, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.
- 8.2. Использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.
- 8.3. Топить, друг друга, толкать в воде, подавать ложную тревогу в помощи о спасении;
- 8.4. Выходить из воды и покидать бассейн без разрешения тренера, инструктора по спорту.
- 8.5. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- 8.6. Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- 8.7. Подныривать под лестницы в бассейне;
- 8.8. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) без разрешения тренера, инструктора по спорту, проводящего занятия.
- 8.9. Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, инструктора по спорту, проводящего занятия.

9. При нырянии с тумбочки спортсмен должен:

- 9.1. Выполнять ныряние по сигналу или с разрешения тренера, инструктора по спорту только в отведенных для этого упражнения местах;
- 9.2. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- 9.3. После входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза;

10. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

10.1 При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышечных конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глотке возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

10.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

10.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

10.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

10.5. При получении травмы сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту, проводящему занятия.

10.6. С помощью тренера, инструктора по спорту оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

10.7. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера, инструктора по спорту покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

11. Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

11.1. Организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;

11.2. Снять купальный костюм;

11.3. Помыться с мылом и мочалкой;

11.4. Высушить волосы и насухо вытереть уши.

11.5. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности оборудования проинформировать об этом тренера, инструктора по спорту, проводящего занятия.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Контроль за подготовкой спортсменов

Важнейшей функцией управления тренировочного процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы со спортсменами на протяжении всех лет обучения.

В МАУ СШ осуществляется предварительный, текущий и итоговый контроль.

Предварительный контроль - в начале тренировочного года. Он предназначен, для изучения состава спортсменов (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности спортсменов к предстоящим тренировочным нагрузкам.

Текущий контроль - для определения реакции организма спортсменов на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности спортсменов после разных (по величине, направленности) физических грузов. Данные текущего состояния спортсменов служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них. Применяется по назначению администрацией школы.

Итоговый контроль проводится по окончании тренировочного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности спортсменов. Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются приказом директора спортивной школы.

На основании результатов итогового контроля, а также с учётом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) осуществляется перевод спортсменов на следующий этап.

Форма проведения итогового контроля определяются спортивной школой самостоятельно.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки спортсменов, количество участия в соревнованиях так же является показателем подготовленности спортсмена.

В данной программе их число должно быть ограничено 1-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе. Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, ДЮСШ, СШ, города, района.

4.2. Нормативные требования к оценке показателей

Нормативные требования к оценке показателей
по общей физической подготовке занимающихся в группах СОР
(девочки - девушки)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы				
				6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	1	7,5	-	-	-	-
			2	7,2				
			3	7,0				
		Бег 60 м (сек)	1	-	13,2	11,7	11,2	-
			2		12,9	11,4	10,9	
			3		12,3	11,2	10,6	
		Бег 100 м (сек)	1	-	-	-	-	18,3
			2					18,0
			3					17,6
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	11,2	10,2	9,7	9,3	9,2
			2	10,9	9,9	9,4	9,0	8,9
			3	10,7	9,5	9,1	8,8	8,7
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	90	120	135	145	155
			2	110	125	140	150	160
			3	115	130	145	155	170
4.	Сила	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол- во раз)	1	-	-	6	7	8
			2			9	9	11
			3			11	11	13
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	2	3	-	-	-
			2	4	5			
			3	5	7			
5.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м	1	Без	7,10	6,30	5,40	6,20
			2	учета	6,50	6,00	5,20	5,40
			3	времен и	6,30	5,30	5,00	5,00

**Нормативные требования к оценке показателей
по общей физической подготовке занимающихся в группах
СОР (мальчики - юноши)**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы				
				6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	1	7,2	-	-	-	-
			2	6,9				
			3	6,7				
		Бег 60 м (сек)	1	-	12,3	11,3	10,3	-
			2		12,0	11,0	10,0	
			3		11,6	10,8	9,7	
		Бег 100 м (сек)	1	-	-	-	-	14,9
			2					14,6
			3					14,3
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,7	9,9	9,3	8,4	8,2
			2	10,4	9,6	9,0	8,1	7,9
			3	10,1	9,3	8,7	7,8	7,6
3.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	100	120	140	165	190
			2	115	130	150	175	200
			3	120	140	160	185	210
4.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения вис (кол-во раз)	1	-	-	2	3	6
			2			3	4	8
			3			4	6	10
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	5	7	-	-	-
			2	7	9			
			3	9	12			
5.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м	1	Без	6,50	6,00	5,30	5,00
			2	учета	6,30	5,30	5,00	4,30
			3	времен и	6,10	5,00	4,30	4,00

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег 30,60,100 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. спортсмену, нарушившему правила соревнований в беге, может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание в висе на перекладине (мальчики, юноши), количество раз. Выполняют из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитывается попытка при вспомогательных движениях ног и туловища.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки, девушки). Выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут опираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0.5 с ИП, продолжает выполнение испытания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 и ноги градусов, плечи, туловище составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы», затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с высокого старта. Бег выполняется непрерывно, без перехода на шаг. Максимальное количество участников забега 20 человек.

4.3. Ожидаемые результаты реализации Программы

Результатом выполнения работы является::

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки.

Спортсмен должен:

1. Знать:

- роль ФК и С в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства.

2. Уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора.

3. Владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;
- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

5. Базовые координационные упражнения

1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.
2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
4. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.
5. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).
6. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
7. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.
8. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

10. И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую

сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.
3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90° , ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.
5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.
6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90° , ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90° , ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.
7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.
8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.
10. И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180° – 360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180° – 360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

11. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

12. И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

13. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

- На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

- На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

- На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

- На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячами разного размера.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);
- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);
- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);
- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.; ФиС, 1980.
- Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
- Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
- Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. (в редакции Федеральных законов от 21.04.2011 № 76-ФЗ).
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 402 от 18 июня 2013 года.
- Дж. Филлис. Основы езды и выездки. Факсимильное воспроизведение издания 1901г. М.: 1990.
- Д.Я. Гуревич, Г.Т. Рогзлее. Словарь-справочник по коневодству и конному спорту. М., Росагропромиздат, 1991.
- Конный туризм. М.: Профиздат, 1985.
- Д.М. Диллон. Прыжки в конном спорте. М.: ФИС, 1971.
- Конный спорт, М.: ФИС, 1983.
- К. Прайор, Несущие ветер. М.: Мир, 1981.
- Т.В. Боярский. Седлайте коней, М.: Детская литература, 1983.
- Журнал «Коневодство и конный спорт».