

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
Протокол № 4 от «01» июля 2024г.



Утверждаю
Исполняющий обязанности
директора МАНУ ДО СШ
МО Кореновский район
В.В. Чернявская
Приказ № 68-у «01» июля 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Автор-составитель:
Литовченко Т.А. тренер-преподаватель по плаванию
Чернявская В.В. - заместитель директора по УСР

г. Кореновск, 2024г.

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем Программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3. Система контроля	27
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	35
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	50
6.2. Кадровые условия реализации Программы	53
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	54
Приложение 1	56
Приложение 2	57

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1004 ¹ (далее – ФССП).

Программа разработана МАНУ ДО СШ МО Кореновский район (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 05 февраля 2024 года № 106, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивной резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России по 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- иные нормативных правовых актов.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16 декабря 2022г., регистрационный № 71597).

совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
 - 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "плавание";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "плавание";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "плавание";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "плавание";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 определенного расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Спортивное плавание – это, прежде всего борьба за скорость в преодолении определённых дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в то же время экономно расходовать силы.

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта плавание включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
вольный стиль 50 м	007 001 1 6 1 1 Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007 027 1 8 1 1 Я
вольный стиль 100 м	007 002 1 6 1 1 Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007 028 1 8 1 1 Я
вольный стиль 200 м	007 003 1 6 1 1 Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007 061 1 8 1 1 Я
вольный стиль 400 м	007 004 1 6 1 1 Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007 030 1 8 1 1 Я
вольный стиль 800 м	007 005 1 6 1 1 Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007 031 1 8 1 1 Я
вольный стиль 1500 м	007 006 1 6 1 1 Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007 032 1 8 1 1 Я
на спине 50 м	007 007 1 8 1 1 Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007 033 1 8 1 1 Я
на спине 100 м	007 008 1 6 1 1 Я

на спине 100 м (бассейн 25 м)	007 034 1 8 1 1 Я
на спине 200 м	007 009 1 6 1 1 Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007 035 1 8 1 1 Я
баттерфляй 50 м	007 013 1 8 1 1 Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007 036 1 8 1 1 Я
баттерфляй 100 м	007 014 1 6 1 1 Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007 037 1 8 1 1 Я
баттерфляй 200 м	007 015 1 6 1 1 Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007 038 1 8 1 1 Я
брасс 50 м	007 010 1 8 1 1 Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007 039 1 8 1 1 Я
брасс 100 м	007 011 1 6 1 1 Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007 040 1 8 1 1 Я
брасс 200 м	007 012 1 6 1 1 Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007 041 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007 016 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 200 м	007 017 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007 042 1 8 1 1 Я
комплексное плавание 400 м	007 018 1 6 1 1 Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007 043 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 100 м - вольный стиль	007 019 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007 044 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 100 м - вольный стиль - смешанная	007 055 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 200 м - вольный стиль	007 020 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007 045 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 200 м - вольный стиль - смешанная	007 057 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 50 м - баттерфляй	007 051 1 8 1 1 Н
эстафета 4 х 50 м - брасс	007 050 1 8 1 1 Н
эстафета 4 х 50 м - вольный стиль	007 048 1 8 1 1 Н
эстафета 4 х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007 047 1 8 1 1 Л
эстафета 4 х 50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007 029 1 8 1 1 Л
эстафета 4 х 50 м - вольный стиль - смешанная	007 062 1 8 1 1 Л
эстафета 4 х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007 026 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007 054 1 8 1 1 Л
эстафета 4 х 50 м - на спине	007 049 1 8 1 1 Н
эстафета 4 х 50 м - комбинированная - смешанная	007 063 1 8 1 1 Л
эстафета 4 х 100 м - комбинированная	007 021 1 6 1 1 Я
эстафета 4 х 100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007 046 1 8 1 1 Я
эстафета 4 х 100 м - комбинированная -	007 056 1 6 1 1 Я

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающего с этапа на этап спортивной подготовки и муниципальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (мин. кол-во лет)	Наполняемость (мин. кол-во человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающего в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему тренировочного процесса установлены ФССП (таблица 3).

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающихся. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп обучающимися средствами. По мере приближения результатов обучающегося к уровню выдающихся интенсивность учебно-тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач по спортивной медицине должны уметь оценить функциональное состояние обучающегося, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит обучающему максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. В рекомендациях специалистов говорится о постепенном, последовательном подведении обучающегося к параметрам учебно-тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма, обучающегося к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающегося. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки обучающегося необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Объем учебно-тренировочного процесса

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	12-14	12-14	16-18	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	624-728	624-728	832-936	832-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учено-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программ применяется групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для облучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Учебно-тренировочные мероприятий – мероприятий, включающие в себя теоретическую и организационную часть, и другие мероприятий по подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-

	мероприятия по подготовке к международным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положения (регламента).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "плавание";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Минимальный объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «плавание», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Для каждой группы спортивной подготовки в учреждении заместителем директора по УСР совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки во виды подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении 1 к программе.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее

инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка %	55-57	50-53	43-46	32-35
Специальная физическая подготовка %	18-21	23-25	26-29	30-34
Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	10-12
Техническая подготовка %	16-19	16-19	16-20	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3-6	3-6	3-9	3-12
Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в спортивную школу;
- торжественный вечер по окончанию спортивной школы;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающегося должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающегося не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способа составления планов воспитательных мероприятий и форм таких планов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допинг в спорте признается нарушением антидопингового правила, в том числе использование или попытка использовать субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области

физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
- Использование или попытка использования обучающим запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому обучающему в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающему во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде спортивной школы.

План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раза в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное	1-2 раза в	Составление отчета о

	мероприятие «Честная игра»	год	проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающегося»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»))»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в районе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- провести разминку в группе.
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейские практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований.
- знать правила и уметь заполнять протокол.
- знать и уметь выполнять обязанности судей.
- участвовать в судействе школьных соревнований.
- провести судейство (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 2. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; 3. Формирование навыков наставничества; 4. Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 5. Формирование склонности к	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		педагогической работе.	
2.	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий	1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 2. Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; 3. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 4. Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. № 1144н и предусматривает:

- медицинский осмотр (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера,

действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочные занятия могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающего промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов

восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительный медицинский осмотр	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительный медицинский осмотр	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущие медицинские осмотры	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

В организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинского осмотра лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровне спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 7, 8.

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

Таблица 7

Упражнение	Единица измерения	Норма					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки							
Бег 30 м	с, не более	6,9	7,1	6,5	6,8	6,5	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз, не менее	7	4	10	5	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи)	см, не менее	+1	+3	+4	+5	+4	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см, не менее	110	105	120	110	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки							
Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени		без учета времени	
Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с, не более	10,1	10,6	9,8	10,3	9,8	10,3
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м, не менее	3,5	3	4	3,5	4	3,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз, не менее	1		3		3	

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

Таблица 8

Упражнение	Норма									
	УТ -1		УТ -2		УТ -3		УТ -4		УТ-5	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1. Нормативы общей физической подготовки										
Бег 1000 м	5,50 мин,с	6,20 мин,с	5,40 мин,с	6,10 мин,с	5,30 мин,с	6,00 мин,с	5,20 мин,с	5,50 мин,с	5,10 мин,с	5,40 мин,с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 13 раз	не менее 7 раз	не менее 14 раз	не менее 8 раз	не менее 15 раз	не менее 9 раз	не менее 15 раз	не менее 10 раз	не менее 16 раз	не менее 11 раз

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи)	не менее +4	не менее +5	+6	+7	+7	+8	+8	+9	+9	+10
Челночный бег 3х10 м	не более 9,3	не более 9,5	не более 9,2	не более 9,4	не более 9,1	не более 9,3	не более 9,0	не более 9,2	не более 8,9	не более 9,1
Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 130 см	150 см	140 см	160 см	150 см	170 см	160 см	180 см	170 см
2. Нормативы специальной физической подготовки										
Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	не менее 4,0	не менее 3,5	4,5	4,0	5,0	4,5	5,5	5,0	6,0	5,5
Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	не менее 3 раз		не менее 4 раз		не менее 5 раз		не менее 6 раз		не менее 7 раз	
Исходное положение – стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	не менее 7,0	не менее 8,0	7,0	8,0	8,0	9,0	8,0	9,0	9,0	10,0
3. Уровень спортивной квалификации										
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)					Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"					
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)					Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"					

Методика приема нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке:

1. **Бег на 30 м** – позволяет оценить скоростные способности обучающегося. От линии старта с положения высокого старта по сигналу бежать по прямой 30 м с максимальной скоростью, пересекая финишную линию, пробежать еще 10 метров. По сигналу включается секундомер и останавливается, когда испытуемый пересекает финишную линию. Чтобы показать достоверный результат необходимо стартовать по сигналу (раньше сигнала стартовать нельзя, такая попытка не засчитывается) и удерживать максимальную скорость от старта до момента пересечения финишной линии.

2. **Бег на 1000 м** необходимо проводить на стадионе. Начинать бег необходимо с высокого старта от стартовой линии. Силы по ходу дистанции необходимо рассчитывать таким образом, стартовать по сигналу и бежать со средней скоростью, наращивать скорость можно только на финишной линии. Секундомер включается по сигналу и останавливается после пересечения финишной линии.

3. **Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу** - выполняется из исходного положения упора лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, смотреть перед собой, в пояснице не прогибаться. Учитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, сделать при этом вдох, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение, выдох. Выполнить максимальное количество раз.

4. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Школьник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, во время прыжка выполняется взмах руками вверх, которые в фазе приземления постепенно опускаются. Приземляться необходимо также на две ноги (мягко с носка на пятку). Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до пяток. Дается три попытки для выполнения упражнения, фиксируется лучший результат. Носки не должны заходить за линию старта, так как такая попытка не засчитывается. Перед прыжком можно сделать несколько маятникообразных, пружинных покачиваний, не отрывая ног от опоры.

5. **Челночный бег 3х10.**

Челночный бег заключается в скоростном беге на отрезке 10 метров с поворотами. С помощью этого теста мы оцениваем скорость бега, но усложняем задание способностью быстро совершить разворот в обратную сторону. В данном тесте отрезок 10 метров необходимо пробежать 3 раза с максимальной скоростью, делая быстрый поворот в обратную сторону. В челночном беге можно значительно улучшить результат за счет техники выполнения. Старт проводится по сигналу «На старт», необходимо

встать перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно упереться рукой в стартовую линию.

По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. По правилам, добежав до конца отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Чтобы выиграть время, лучше делайте это ногой.

Для экономии времени разворачивайте опорную ступню и тело резким движением на 180 градусов. Вторую ногу не ставьте слишком далеко от опорной, чтобы быстрее оттолкнуться и снова начать ускорение. Финиш. Последний отрезок дистанции проходите на максимальной скорости и начинайте замедляться только после пересечения финишной линии — ее нужно пройти на максимальной скорости. Самая распространенная ошибка — замедление еще до пересечения линии.

Есть приемы, позволяющие выиграть время на финише: выбросить вперед грудную клетку или сделать выпад плечом. Не спешите резко останавливаться после финиша. Пробежите около 10 метров, постепенно уменьшая скорость движения.

6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

7. Бросок набивного мяча весом 1 кг за головой из исходного положения стоя: поставьте ноги на ширине плеч, возьмите набивной мяч в обе руки. Отведите набивной мяч максимально за голову, слегка согните колени и отклонитесь назад. Резко бросьте мяч вперед, сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для выполнения броска.

8. **Выкрут прямых рук в плечевых суставах:** исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, держим палку (верхний хват, ширина хвата 50 см). Заводим руки назад и возвращаемся в исходное положение. Методические указания: ноги и руки не сгибать, туловище держать ровно, смотрим перед собой, не прогибаемся в пояснице, работают только руки в плечевых суставах.

9. **Скольжение в воде лежа на груди** – Исходное положение: стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжением в воде лежа на груди, руки вперед. 1) и. п. — лежа на груди, руки вперед, ноги прямые, лицо в воде. Задержав дыхание, выполняется скольжение. Займите горизонтальное положение и скользите на груди до полной остановки. При этом нужно добиваться того, чтобы про скользить от места толчка минимум 2 м. Скользите с открытыми глазами. Движением головы регулируйте равновесие тела.

Тесты (вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Одной из оценки результатов освоения Программы является аттестация обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Тесты (вопросы) принимаются тренером-преподавателем по окончании этапа обучения в устной форме.

Тесты (вопросы) для этапов начальной подготовки:

1. Сколько существует судейских категорий?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5 +

2. ЧСС зависит от многих факторов?

- а) включая функциональное состояние
- б) включая положение тела
- в) включая возраст, пол
- г) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела +

3. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ?

- а) белков, жиров
- б) Жиров, углеводов
- в) белков, углеводов
- г) белков, жиров, углеводов +

4. Спорт - является частью.

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры +

5. Что является основным средством физического воспитания?

- а) плавание
- б) легкоатлетический бег
- в) физическое упражнение +
- г) игра в футбол

Тесты (вопросы) для учебно-тренировочного этапа:

1. Сколько существует судейских категорий?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5 +

2. ЧСС зависит от многих факторов?

- а) включая функциональное состояние
- б) включая положение тела
- в) включая возраст, пол
- г) включая возраст, пол, условия окружающей среды, функциональное состояние, положение тела +

3. Энергия содержится в пище в виде питательных веществ?

- а) белков, жиров
- б) Жиров, углеводов
- в) белков, углеводов
- г) белков, жиров, углеводов +

4. Спорт - является частью.

- а) духовной подготовки
- б) физической подготовки
- в) физической культуры +

5. Что является основным средством физического воспитания?

- а) плавание
- б) легкоатлетический бег
- в) физическое упражнение +
- г) игра в футбол

6. Что такое допинг?

- а) Любое нарушение антидопинговых правил +
- б) положительная проба
- в) запрещенная субстанция

7. На какой срок присваиваются спортивные разряды? (I, II, III)

- а) пожизненно
- б) на 2 +
- в) на 1
- г) на 4

8. На какой срок присваиваются спортивные звания?

- а) на 2
- б) на 1
- в) на 4
- г) пожизненно +

9. Отбор в спортивную школу проводят?

- а) приемная комиссия
- б) руководство спортивной школы
- в) тренерский совет
- г) приемная комиссия, тренеры-преподаватели и врач +

10. Что такое ЕВСК?

- а) единая всесоюзная спортивная классификация +
- б) единые высшие спортивные курсы
- в) единый всемирный спортивный клуб

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «плавание».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки: этапы начальной подготовки, тренировочные этапы.

Эффективность проведения учебно-тренировочных занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на учебно-тренировочном занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания учебно-тренировочного занятия, исходя из возрастных возможностей обучающихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технико-тактическим действиям, физической подготовки и воспитания личностных качеств;
- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая моторная плотность учебно-тренировочного занятия, соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Общая физическая подготовка строится на основании специфики вида спорта «плавание». При обучении технико-тактическим действиям в плавании необходимо воспитывать физические качества: быстроту, силу,

выносливость, гибкость, ловкость как в воде, так и на суше. Нами представлены основные средства и методы физической подготовки обучающихся плаванию, который подходит для всех этапов спортивной подготовки, разница состоит в том, что с ростом уровня физической подготовки необходимо корректировать дозировку и добавлять (постепенно) сложность выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка на суше:

1. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся.

Воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

2. Бег обычный; бег с высоким подниманием бедра или захлестыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками, бег скрестным и приставным шагом. Ритмическая ходьба и бег (с подсчетом тренера-преподавателя, с коллективным подсчетом, хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.) Простейшие танцевальные шаги.

3. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, с опорой на стопы впереди и ладони сзади, ходьба скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выхода при беге и ходьбе. Бег на местности с чередованием с ходьбой до 30 мин.

4. Прыжки и метания. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2, 3 кг.), передача мяча друг другу, в кругу, в парах, в тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, вперед из-за спины, с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота 180-360 градусов. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей малых и больших камней в цель и на дальность.

Другие прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Участие в туристическом походе.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову, прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево, направо.

5. Лежа на спине, руки вверх: встречными движениями руками и ногами перейти в сед, углом.

6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

8. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; тоже в другую сторону.

9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.

10. Сиды на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

11. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер поджимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вперед до отказа.

4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки выполняющего обучающегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая выполняющего за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи выполняющему упражнение.

10. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук выполняющего упражнение.

11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает выполняющего упражнение («точка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть: одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах и висах.

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки ногу опустить в исходное положение.

3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками); руки между ногами; ноги сбоку рук).

4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной ноге.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе; выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.

8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.

11. Вис лежа на низкой перекладине: сгибание и разгибание рук.

12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.

13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч (далее по тексту – мяч) внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками влево и вправо до упора, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу: броски мяча друг другу от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

10. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

Упражнения на расслабления.

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, успокоение дыхания и т.д.

Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков в перед 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 и без). Шпагат с опорой на руки и без опоры.

Подвижные и спортивные игры.

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

Специальная физическая подготовка на суше.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на

гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном, и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8+50 м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха обучающийся выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерными для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин. (на начальной спортивной специализации) до 40-60 мин. (на углубленной спортивной специализации).

Скоростные способности.

Под скоростными способностями обучающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость -это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для волейбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных обучающихся, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

В спорте большое значение имеет самообладание, когда необходимо сосредоточиться на быстром и эффективном выполнении техникотактических действий в условиях соревнований. Поэтому важно иметь высокий уровень комплексной подготовки, в которую входит: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, функциональная подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

С первых шагов в спорте необходимо проводить ряд средств и методов психологической подготовки, потому что в конечном итоге, основным является умение вовремя сосредоточиться, научиться принимать верное решение. Если, спортсмен находится в состоянии волнения перед соревнованиями – это нормально, так как в разумном пределе оно помогает и подстегивает для решительных действий, организм в целом уже начинает подготовку к определенным двигательным действиям. Бывает состояние, когда спортсмен сильно переволновался перед соревнованиями, и к моменту наступления соревнований наступила «предстартовая апатия», то есть он «перегорел» и отсутствует воля к победе. При сильном волнении спортсмен не может сосредоточиться, так как высокий уровень адреналина мешает правильной и эффективной работе центральной нервной системе, вегетативной нервной системе, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, что в конечном итоге отражается на точном и грамотном применении технико-тактических действий.

В связи с вышесказанным спортсмену необходимо в полной мере овладеть приемами саморегуляции, то есть средствами и методами, которые могут привести в норму психику в ответственных случаях и стрессовых ситуациях.

Аутогенная тренировка заключается в работе с самовнушением и настроением психики на положительное течение вещей. Основывается на процессе релаксации. Умение управлять своими эмоциями – это залог высокой работоспособности и эффективности в любой сфере деятельности,

особенно в спорте, где психологическая напряженность особенно велика. Поэтому важно научиться, в любых ситуациях вовремя абстрагироваться от стрессовой ситуации и четко проговаривать те моменты, которые помогут нам расслабиться. Например: «я спокоен», «мои руки расслаблены», «мое дыхание ровное и свободное», «сердце бьется уверенно и спокойно», «я уверен в себе», «я смогу», «у меня обязательно все получится» и в такой последовательности проговаривать несколько раз все эти фразы.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважении к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

Этапы начальной подготовки первого и второго года обучения.

Система начального обучения плаванию подчинена методическим закономерностям учебно-тренировочного процесса, которые определяются принципами, правилами и методами обучения, особенностями усвоения знаний, освоения навыков выполнения движений, учета особенностей физического развития обучающихся. Ставятся задачи изучения и совершенствования техники плавания с постепенным повышением сложности выполнения двигательных действий.

При обучении плаванию решаются следующие задачи:

1. Овладение плаванием как жизненно необходимым навыком.
2. Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие занимающихся и совершенствование таких его физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.
4. Ознакомление с правилами безопасности на воде.

Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания: принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности. Обучение в плавании осуществляется в соответствии с дидактическими принципами: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности.

Эффективность обучения плаванию во многом определяется грамотным педагогическим руководством и сознательным и активным отношением обучающихся. Процесс обучения должен проходить в строгом логическом порядке и взаимосвязи. Для обучения необходимо применять большой арсенал разнообразных методических приемов, учитывая пол,

возраст, уровень физического развития, функциональных возможностей организма, уровень физической подготовки, индивидуальные способности и особенности организма обучающихся.

Контрастные упражнения. Служат для ознакомления с физическими свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой, выталкивающей силой воды. Выполнение этих упражнений помогает:

- 1) быстрее освоиться с водой;
- 2) «снять» чувство страха перед новой, непривычной средой;
- 3) научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью).

Упражнения:

1. Ходьба по дну бассейна (на месте, держась за дорожку).
2. Ходьба по дну бассейна, но без опоры.
3. Бег на месте.
4. Бег с продвижением вперед и назад (акцент на движения рук).
5. Поочередные движения ногами (как при игре в футбол).
6. Гребки руками одновременно и попеременно в разных направлениях («режем» и «давим» воду).
7. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками (вправо-влево, вперед-назад) с изменением темпа движений.
8. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками перед собой, сбоку от себя.
9. Опустившись в воду до подбородка, описывать руками «восьмерки» стараясь медленно оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности.

Упражнения на погружение предназначены:

- 1) Для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду;
- 2) Для обучения открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Стоя у бортика бассейна и держась за него руками, сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться под воду до уровня носа.
3. То же, но погрузившись в воду до уровня глаз.
4. То же, но погрузившись в воду с головой.
5. То же, но не держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись под воду, попытаться сесть на дно.
7. Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
8. «Достань клад». Погрузившись в воду, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
9. Упражнение в парах – «Водолазы».

Погрузившись под воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев, поднесенных к лицу партнером. Методические указания: обратить внимание обучающихся на недопустимость вытирания лица руками и обязательное открывание глаз в воде. Упражнения на всплывание направлены:

- 1) На ознакомление с непривычным состоянием невесомости;
- 2) На ознакомление с выталкивающей силой воды.

Упражнения: «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок должен упираться в согнутые колени). В этом положении нужно сосчитать до десяти, затем всплыть на поверхность.

Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит:

- 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине);
- 2) освоение возможного изменения положения тела в воде;
- 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

Упражнения:

1. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.

2. «Звездочка» на груди. Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.

3. Сделав «Звездочку» на груди, несколько раз соединить и развести ноги и руки.

4. «Звездочка» на спине. Опуститься в воду по шею; затем опустить затылок в воду (смотреть строго вверх), чтобы уши находились в воде. Оттолкнуться от дна и развести руки и ноги в стороны.

5. Переход из положения лежа на груди в вертикальное положение. Исходное положение: лежа на груди и держась руками за бортик бассейна. Одновременно подтягивая колени к груди (принять положение группировки) и встать на дно бассейна или подводную ступень.

6. То же, но в безопорном положении.

7. Переход из положения лежа на спине в положение лежа на груди. Исходное положение: лежа на спине, боком к бортику бассейна и держась за него одной рукой. Не сгибая ноги в коленных суставах, отвести таз максимально назад-вниз (сесть), затем согнуть ноги в коленных суставах и встать на дно бассейна или подводную ступень.

8. То же, но в безопорном положении. Методические указания: Все упражнения (особенно людьми, страдающими водобоязнью) могут выполняться с поддерживающими поясами. Обратить внимание занимающихся на движения руками во время выполнения упражнений.

Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи:

- 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения;

3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.

Упражнения:

1. Скольжение на груди, руки вытянуты вверх (в «стрелку»).

2. Скольжение на груди, правая рука вверх, левая вниз (вдоль туловища).

3. То же, но поменяв положение рук.

4. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

5. То же, но правая рука вверх, левая вниз (вдоль туловища).

6. То же, но поменяв положение рук. Методические указания: следить за ровным и вытянутым положением тела, а также сохранением устойчивого равновесия при скольжении.

Упражнения на дыхание способствуют:

1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе;

2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

3) освоению выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом выдуть воду с ладоней.

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

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, – выдох (как «лошадка»).

4. То же, но опустив лицо в воду.

5. То же, но погрузившись под воду с головой.

6. Сделать 10 выдохов в воду, поднимая и опуская лицо в воду. (Для вдоха поднимать голову лицом вперед).

7. То же, но поворачивая голову для вдоха вправо.

8. То же, но влево.

Методические указания: при выполнении упражнений необходимо следить за полным выдохом и быстрым вдохом.

Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи:

1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде;

2) подготовиться к успешному освоению старта и элементов прикладного плавания, ориентирования под водой;

3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

Прыжки в воду вносят оживление и радость в занятия плаванием.

Проводятся они в начале основной и в заключительной частях занятия. При изучении прыжков в воду необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проводить изучение прыжков в глубоком бассейне после того, как обучающиеся научились плавать или могут держаться на воде под непосредственным контролем тренера.

2. При изучении прыжков необходимо учитывать, что трудность повышается по мере увеличения высоты, поэтому обучение надо начинать с борта бассейна, затем – с тумбочки, вышки или трамплина.

3. При выполнении прыжков необходимо соблюдать строгую дисциплину.

На учебно-тренировочных занятиях по плаванию с обучающимися групп начальной подготовки следует применять игровые комплексы, которые содействуют повышению эмоционального положительного настроения и можно в игровой форме совершенствовать уже имеющиеся технические навыки плавания, воспитывают морально-волевые качества личности.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с техникой движения на суше (проводится в общих чертах без совершенствования деталей движения, поскольку условия выполнения на суше и в воде различны);
- 2) изучение движений у неподвижной опоры (борт бассейна);
- 3) изучение движений с подвижной опорой (доска для плавания);
- 4) изучение движений без опоры (в движении).

Поскольку техника каждого способа плавания осваивается отдельно, то последовательное согласование разученных элементов изучается в следующем порядке:

- движения ногами в сочетании с дыханием;
- движения руками в сочетании с дыханием;
- движение рук, ног и дыхания;
- плавание в полной координации движений.

При обучении используются различные варианты дыхания – с произвольным дыханием, на задержке дыхания на вдохе, в согласовании с дыханием. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения техники 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 в чередовании с проплыванием в заданном темпе;
- 3) чередование плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации движений; плавание по элементам с подвижной опорой и без опоры; плавание с задержкой дыхания).

Обучение способу начинается с выполнения (успешного освоения) подготовительных упражнений по освоению с водой.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

1. И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

2. И.п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем, под команду и счет преподавателя.

3. То же, но с выдохом в воду. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. – лежа на груди, хват за середину дальнего края доски. Плавание при помощи движений ногами кролем.

5. И.п. – лежа на груди, хват доски сбоку. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

6. И.п. – лежа на груди, правая рука вверх (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду).

7. То же, но другая рука. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

8. И.п. – лежа на груди, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем, на задержке дыхания.

9. И.п. – лежа на груди, правая рука вверх, левая внизу (вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

10. То же, но другая рука.

11. И.п. – лежа на груди, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем (на задержке и с произвольным дыханием).

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки – «сапоги»;
- движения выполняются от колена, а не от бедра.

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- ноги прямые, не сгибать;
- носки «оттянуть».

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверх, левая внизу. Выполнить движения как при плавании кролем на груди (смотреть вперед, туловище не раскачивать; гребок выполнять под живот; заканчивать гребок у бедра).

2. То же, но на задержке дыхания.

3. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), правая рука вверх, левая внизу.

Движения правой рукой:

- выполнить фазу «подтягивания» (согнуть руку в локтевом суставе);
- выпрямить руку, касаясь большим пальцем бедра («отталкивание»);

- поднять локоть из воды («вытащить руку из кармана»);
- «пронос» руки по воздуху.

4. То же, но другой рукой.

5. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, подбородок касается воды), руки вверх.

Движения правой рукой:

1 – коснуться большим пальцем бедра (выполнить гребок под живот);

2 – выполнить «пронос» руки по воздуху (с высоким локтем). После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

6. То же, но другой рукой.

7. И.п. – стоя, в наклоне вперед, правая рука вверх, левая рука внизу (прижата вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.

8. То же, но в другую сторону.

9. И.п. – стоя, в наклоне вперед. Правая рука выполняет упор о колено, левая рука внизу (в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).

10. То же, другой рукой (в другую сторону).

11. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх.

Движения правой рукой:

- выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра),
- «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду.

После вкладывания руки в воду – потянуться вперед. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

12. То же, но другой рукой.

13. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх.

Движения правой рукой:

1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,

2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох.

После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

14. То же – другой рукой.

15. И.п. – стоя, в наклоне вперед (плечи в воде, лицо опущено в воду), руки вверх. Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем. Вдох выполнять сначала только под правую руку, затем только под левую. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

16. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт бассейна). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

17. То же, но левой рукой.
18. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.
19. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверх (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.
20. То же, но в другую сторону.
21. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверх (держится за борт), левая внизу (вдоль туловища, в положении окончания гребка). Голова лежит щекой на воде, смотреть на левую руку. Выполнить вдох, опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох с одновременным проносом левой руки по воздуху (как при плавании кролем).
22. То же, другой рукой (в другую сторону).
23. И.п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт).
- Движения правой рукой:
- 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,
- 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох.
- После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.
- То же – другой рукой.
24. И.п. – лежа на груди (плечи в воде, лицо опущено в воду), ноги – кроль, руки вверх (держатся за борт). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем.
- 1 – движение правой рукой (вдох),
- 2 – движение левой рукой (выдох),
- 3-4 – пауза.
25. То же, другой рукой. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).
26. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Выполнить движение кролем правой рукой. Упражнение выполняется на задержке дыхания.
27. То же, но левой рукой.
28. То же, но попеременно правой рукой и левой рукой.
29. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, правая рука вверх (хват за середину ближнего края доски), левая внизу (вдоль туловища). Выполнить вдох в сторону прижатой левой руки, затем опустить (повернуть) лицо в воду и сделать выдох.
30. То же, но в другую сторону.
31. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски).
- Движения правой рукой:
- 1 – выполнить гребок под живот (коснуться большим пальцем бедра) – вдох,
- 2 – «пронос» (с высоким локтем) и вкладывание руки в воду – выдох.

После вкладывания руки в воду – потянуться вперед.

32. То же – другой рукой.

33. И.п. – лежа на груди, ноги – кроль, руки вверх (хват за середину ближнего края доски). Выполнить попеременные движения правой и левой рукой, как при плавании кролем.

1 – движение правой рукой (вдох),

2 – движение левой рукой (выдох),

3-4 – пауза.

34. То же, другой рукой. Упражнения, выполняемые в безопорном положении. Выполнить упражнения 27-35, но без доски.

Типичные ошибки:

- короткие гребки руками;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;

- во время выполнения вдоха, плечи и щека отрываются от воды;

- вдох выполняется во время проноса руки по воздуху;

- поворот туловища и ног на бок во время выполнения вдоха.

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра, и остановив руку, вытащить ее из воды;

- вкладывать руки в воду на ширине плеч;

- щека и ухо лежат на воде;

- вдох выполнять только в конце гребка, выдох начинать сразу после поворота лица в воду;

- стабилизировать положение таза, напрягая мышцы туловища и ног;

- непрерывные движения ногами кролем.

Упражнения для изучения согласования движений.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.

2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием.

Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Типичные ошибки:

- гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;

- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- укороченный гребок рукой;

- рука, вытянутая вверх, согнута в локтевом суставе.

Методические указания:

- смену положения рук выполнять одновременно;

- руку вынимать из воды движением плеча;

- гребок выполнять до бедра;

- в исходном положении одна рука вверх, вторая у бедра – напрягать вытянутую вверх руку и тянуться в направлении движения;
- движения ногами выполнять непрерывно.

Обучение плаванию способом на спине

Обучение способу начинается с выполнения (успешного освоения) подготовительных упражнений по освоению с водой. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

1. И.п. – сидя на бортике бассейна, принять упор сидя сзади. Опустив ноги в воду, выполнить движения прямыми ногами кролем под команду и счет преподавателя.

2. И.п. – лежа на груди, упор руками в борт бассейна (лучше на предплечья), подняв к поверхности воды таз и пятки. Выполнить движения ногами кролем под команду и счет преподавателя.

3. И.п. – лежа на спине, хват руками за борт бассейна (опустить уши в воду, живот поднять к поверхности воды). Выполнить движения ногами кролем на спине под команду и счет преподавателя. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

4. И.п. – лежа на спине с доской (живот прижать к доске). Плавание при помощи движений ногами кролем.

5. И.п. – лежа на спине, руки выпрямить (доска касается бедер). Плавание при помощи движений ногами кролем.

6. И.п. – лежа на спине, доска за головой. Плавание при помощи движений ногами кролем.

7. И.п. – то же, но руки выпрямить. Плавание при помощи движений ногами кролем.

8. И.п. – лежа на спине, левая рука вверх (хват доски за середину ближнего края) правая рука внизу (прижата к туловищу).

Плавание при помощи движений ногами кролем.

9. То же, но другая рука. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавание при помощи движений ногами кролем.

11. И.п. – лежа на спине, левая рука вверх, правая рука внизу (прижата вдоль туловища). Плавание при помощи движений ногами кролем.

12. То же, другой рукой.

13. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Плавание при помощи движений ногами кролем.

Типичные ошибки:

- сильное сгибание ног в коленных суставах;
- носки – «сапоги»;
- «сидячее» положение тела (опускание таза вниз);
- уши находятся над поверхностью воды.

Методические указания:

- выполнить «фонтан» ногами;
- представить на поверхности воды шарики для настольного тенниса и стопами «поиграть ими в футбол»;
- живот вверх (не сидеть);
- колени не сгибать.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя, правая рука вверх, левая вниз (у бедра). Выполнить круговые движения руками назад («мельница»).

2. И.п. – стоя на дне бассейна, руки вниз. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»–«прижать»).

3. То же, но левой рукой.

4. И.п. – правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая вниз (прижата вдоль туловища, у бедра).

1 – опустить правую руку через сторону вниз («прижать»),

2 – поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).

5. То же, другой рукой.

6. И.п. – стоя, руки вверх. Выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»).

7. То же, но другой рукой.

8. И.п. – стоя, руки вверх. Выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать»–«поднять»). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

9. И.п. – лежа на спине, руки вверх (хват за середину ближнего края доски).

1-2 – выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»),

3-8 – пауза.

10. То же, но левой рукой.

11. И.п. – то же.

1-4 – выполнить попеременные движения правой и левой рукой кролем,

5-10 – пауза.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

12. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить движение кролем правой рукой («поднять»–«прижать»).

13. То же, но левой рукой.

14. И.п. – лежа на спине, правая рука вверх (кисть развернута мизинцем назад), левая вниз (прижата вдоль туловища, у бедра).

1 – опустить правую руку через сторону вниз («прижать»),

2 – поднять прямую правую руку вперед-вверх (выполнить фазу «проноса»).

15. То же, другой рукой.

16. И.п. – лежа на спине, руки вверх.

1-2 – выполнить движение кролем правой рукой («прижать»–«поднять»),

3-8 – пауза.

17. То же, но другой рукой.

18. И.п. – лежа на спине, руки вверх.

1-4 – выполнить движения кролем попеременно правой и левой рукой («прижать»–«поднять»),

5-10 – пауза.

Типичные ошибки:

- укороченный гребок рукой;
- резкий выход руки из воды;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- рука согнута в локтевом суставе, во время фазы «проноса».

Методические указания:

- гребок выполнять до бедра;
- закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды;
- коснуться рукой уха;
- во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения;

Упражнения для изучения согласования движений.

1. И.п. – правая рука вверх, левая вниз. Через 6 счетов выполнить смену положения рук.

2. Плавание кролем на спине в полной координации, с задержкой дыхания на вдохе.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Типичные ошибки:

- гребок одной рукой и пронос другой рукой производится не одновременно – одна опережает другую;
- излишне узкое (за продольную ось тела) или широкое вкладывание рук в воду;
- укороченный гребок рукой;
- рука, вытянутая вверх, согнута в локтевом суставе.

Методические указания:

- смену положения рук выполнять одновременно;
- руку вынимать из воды движением плеча;
- гребок выполнять до бедра;
- в исходном положении одна рука вверх, вторая у бедра – напрягать вытянутую вверх руку и тянуться в направлении движения;
- движения ногами выполнять непрерывно.

Обучение плаванию способом брасс.

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке:

- 1 – согнуть ноги в коленных суставах,
- 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,
- 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок). Пятки от пола – «не отрывать».

2. И.п. – лежа на груди на гимнастической скамейке:

- 1 – согнуть ноги в коленных суставах,
- 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,
- 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

3. То же, но с помощью партнера. Подтягивание выполняется самостоятельно, в момент разведения стоп наружу, партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, помогает правильно произвести толчок и соединить ноги.

4. И.п. – стоя на дне бассейна, руки внизу ланями вперед. Удерживая положение стопы (максимально разогнутое, носками наружу), прыжком коснуться пяткой одноименной руки. Вариант: двумя ногами одновременно или попеременно. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна).

5. И.п. – стоя левым боком к бортику бассейна, руки внизу, ладонями вперед:

- 1 – согнуть правую ногу (пятку положить на ладонь), носки развернуть в стороны – книзу («растопырить пальцы на ногах»),
- 2 – выполнить толчок ногой, через сторону, с акцентом вниз (до соединения с другой ногой).

6. То же, но другой ногой.

7. И.п. – стоя лицом к опоре, держась руками за борт бассейна. Встать на пятки, носки ног развернуть в стороны («растопырить пальцы на ногах»). Вариант: походить на пятках (задача – запомнить положение стоп).

8. И.п. – лежа на груди, упор в стенку бассейна на предплечья (или одна рука вверху, вторая внизу).

- 1 – согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах,
- 2 – вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу,
- 3 – движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

9. И.п. – лежа на спине у борта бассейна и держась за него руками, выполнить движение ногами брассом. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания).

10. Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. После каждого толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дольше. Вдох – выполняется во время паузы (перед подтягиванием

ног), выдох одновременно с толчком ногами. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

11. И.п. – руки вверх. Скольжение на груди при помощи движений ногами брассом.

12. Плавание на спине при помощи движений ног брассом, руки вдоль туловища. Во время паузы – вдох, одновременно с толчком ногами – выдох.

Типичные ошибки:

- слишком широкое разведение коленей перед толчком ногами;
- носки ног и голени не разворачиваются перед толчком;
- толчок ногами с акцентом в стороны (а не на сведение ног);
- подтягивание и толчок ногами выполняются с одинаковой скоростью;
- во время выполнения фазы «скольжения» ноги «тонут».

Методические указания:

- колени – уже, пятки – шире;
- перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны»;
- толчок ногами выполнять единым слитным движением, после толчка сохранять длительную паузу («скольжение»);
- «подтягивание» выполнять медленно и мягко, носки разводить быстро и энергично, толчок ногами выполнять сильно, но мягко до соединения, после толчка ногами, напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания:
Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду).

1 – развести руки в стороны (чуть шире плеч),

2 – выполнить круговые движения предплечьями в стороны – вниз (локти не опускать),

3 – соединить локти перед грудью и вывести руки вперед-вверх.

2. Движения руками брассом, но с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавки для ног).

3. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами, с высоко поднятой головой (подбородок у поверхности воды) и произвольным дыханием.

4. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами и с выдохом в воду.

5. И.п. – сидя на доске (таз удерживать под головой, доску ногами не держать), продвижение вперед при помощи движений рук брассом.

6. То же, но спиной вперед.

1 – с наименьшим сопротивлением, развести руки в стороны,

2 – соединить прямые руки перед собой. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

7. Плавание при помощи движений руками – брассом, ногами – кролем, с произвольным дыханием.

8. То же, но в согласовании с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

Типичные ошибки:

- излишне широкий гребок руками;
- отсутствие паузы во время скольжения;
- остановка рук в конце гребка (в положении локти в стороны).

Методические указания:

- при выполнении гребка угол между руками должен быть не больше 90 градусов;
- выполнять паузу в положении руки вверх;
- в конце гребка быстро убрать локти вниз (перед грудью) и вывести их вперед-вверх.

Упражнения для изучения согласования движений. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).

1. И.п. – стоя на дне бассейна, руки вверх. Выполнить гребок руками и вернуть руки в исходное положение, затем выполнить «подтягивание» и «толчок» брассом одной ногой.

2. То же, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, выдох – во время выведения рук вперед-вверх и толчка ногами. Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

3. Плавание брассом с отдельной координацией движений (руки, ноги, пауза «скольжение») с задержкой дыхания и произвольным дыханием.

4. Плавание брассом с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вверх, ноги начинают подтягивание и толчок), с дыханием через 1-3 цикла движений.

5. Плавание брассом со слитной координацией движений (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вверх и скольжением). Выполнить с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

6. Плавание брассом в полной координации.

Обучение стартам.

Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами: кроль на груди, брасс и дельфин).

Упражнения, сидя на бортике бассейна.

1. И.п. – сидя на бортике. Выполнить упор одной рукой – сделать вдох и по сигналу педагога прыгнуть в воду вниз ногами.

2. И.п. – то же. Выполнить упор двумя руками – сделать вдох и прыгнуть вниз ногами. Быстро повернуться лицом к бортику и дотронуться до него руками.

3. И.п. – сидя на бортике, упереться ногами в стенку или сливной желоб, руки вытянуть вверх – «в стрелку», максимально наклониться вперед («грудь на колени»). Выполнить спад в воду (без толчка ногами).

4. То же, но с толчком ногами. Упражнения, стоя на бортике бассейна.

5. И.п. – стоя на бортике в полуприседе, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад.

6. То же, но с толчком ногами.

7. И.п. – стоя на бортике, зацепившись за него пальцами ног, руки вытянуть вверх – «в стрелку» и наклониться вперед. Перенести вес тела на «полупальцы», потянуться за руками и выполнить спад (ноги в коленях не сгибать).

8. То же, но с толчком ногами.

9. Принять стартовую позу пловца (старт «с захватом»), медленно падать вниз к воде. Затем быстро выбросить руки вперед-вверх и оттолкнуться ногами от бортика.

10. То же, но (старт «с махом рук»). Упражнения, стоя на стартовой тумбочке. Выполнить упражнения 5-10.

Старт из воды (применяется при плавании способом кроль на спине). Старт из воды начинают разучивать после освоения скольжения на спине.

1. И.п. – взявшись прямыми руками за край борта бассейна, принять положение группировки и поставить стопы на стенку бассейна (пальцы ног к поверхности воды). Затем, вывести руки под водой вверх, оттолкнуться и выполнить скольжение на спине.

2. То же, но пронести руки над водой.

3. То же, но одновременно с движением рук резко прогнуться, запрокинуть голову назад и выполнить толчок ногами. После входа в воду прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить в воду.

4. После выполнения старта, при помощи движений ногами кролем (под водой), с вытянутыми вверх руками выплыть на поверхность воды и начать первые плавательные движения.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовый поручень. Обучение поворотам. Обучение поворотам следует начинать, когда занимающиеся смогут самостоятельно проплыть 20 и более метров. Изучение техники поворотов проводится по элементам, начиная с тех, которые уже хорошо знакомы занимающимся. Рекомендуются следующая последовательность обучения: толчок, скольжение, выход на поверхность воды и первые плавательные движения – касание, вращение, подплывание. Сначала преподаватель объясняет и демонстрирует выполнение поворота на суше (имитация движений), затем, дает задание выполнить поворот самостоятельно. Из числа учеников, наиболее удачно выполнивших поворот, выбирается лучший, который должен продемонстрировать технику выполнения поворота остальным студентам. Таким образом, создается

представление о технике выполнения поворота в целом. Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

Разучить фазу отталкивания.

1. И.п. – стоя на дне бассейна спиной к бортику. Выполнить «стрелочку», наклониться вперед и опустить лицо в воду. Прыжком поставить ноги на стенку бассейна и выполнить толчок. Разучить фазу скольжения и первых плавательных движений

1. То же, добавляется скольжение, до полной остановки тела.

2. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги.

3. То же, но в конце скольжения начинают работать ноги, затем руки.

Разучить фазу касания.

1. И.п. – стоя в полунаклоне лицом к бортику бассейна (плечи в воде).

Выполнить касание правой рукой на уровне левого плеча и поверхности воды (кисть направлена пальцами влево, т. е. в сторону вращения), рука немного согнута в локтевом суставе.

2. То же, но другой рукой (вращение выполняется в другую сторону).

3. То же, но с подплыванием с расстояния 5-6 м.

Разучить фазу вращения.

1. И.п. – стоя лицом к бортику бассейна. Выполнить касание правой рукой, на уровне левого плеча, левую руку отвести назад. Выполнить вдох и погрузить плечи и голову в воду. Сгибая ноги и быстро группируясь, выполнить вращение влево (помогая подгребающими движениями левой руки), вывести руки вверх (в «стрелку»). Во время выполнения упражнения ноги должны быть вместе, голова опущена в воду.

2. То же, но в другую сторону.

3. То же, но в сочетании с толчком.

4. То же, но в сочетании с толчком и скольжением. Разучить слитное выполнение простого закрытого поворота Самостоятельное выполнение простого закрытого поворота обучающимися. Тренировать «отстающее звено» в технике поворота Самостоятельное выполнение обучающимися «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Поворот «Маятник» (маятником).

1. И.п. – встать правым боком к бортику бассейна. Взяться прямой правой рукой за борт бассейна – сгруппироваться, поставить ноги на стенку, лечь на левый бок, левую руку вытянуть вверх. Вернуться в исходное положение.

2. И.п. – лечь на правый бок, взяться правой рукой борт бассейна, левая рука вытянута вдоль туловища (у поверхности воды). Быстро сгруппироваться, поставить ноги на стенку бассейна (движением «маятника» лечь на левый бок).

3. И.п. – взяться прямой правой рукой за борт бассейна, в группировке поставить ноги на стенку бассейна, левую руку вытянуть вверх. Сделать вдох

и одновременно с проносом руки над водой опустить лицо в воду, соединить кисти рук и выполнить толчок ногами.

4. То же, но во время скольжения выполнить поворот на грудь. Поворот кувырком вперед («сальто»). Данный поворот является сложным, по координации, движением (так как выполняется в трех плоскостях). Изучение поворота «сальто» лучше начинать на суше. Так, основным подводным упражнением, будет простой кувырок вперед. Кувырок следует выполнять не только в группировке, но и в положении согнувшись, когда ноги сгибаются только в тазобедренных суставах (так называемый «длинный кувырок»). Упражнения 1-6 являются подводными к выполнению поворота «сальто» в воде. Используя данные упражнения, преподаватель может проверить готовность обучающихся к его выполнению, а студенты благодаря этим упражнениям смогут лучше ориентироваться в пространстве и «чувствовать» свое тело в воде.

1. Во время проплывания отрезка 25 м, выполнить один кувырок вперед (после чего, продолжить движение).

2. То же, но с интервалом выполнить два, три или четыре кувырка вперед.

3. Переход с кроля на груди к кролю на спине. Выполняя переход, производится вращение тела вокруг продольной оси на 180°. При изучении техники этого приема нужно научиться выполнять его, вращаясь в любую сторону.

Рассмотрим технику перехода с кроля на груди к кролю на спине, поворотом влево. При очередном опускании правой руки в воду кисть направляется влево, под себя, локоть опускается вниз, выполняя гребковое движение, обеспечивающее поворот сначала на правый бок, а затем, в непрерывном вращении – на спину. Одновременно с этим кисть левой руки, закончившей гребок, вынимается из воды.

4. Переход с кроля на спине к кролю на груди. И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, левая рука вниз. Одновременно с гребком правой рукой и проносом левой руки по воздуху выполнить поворот со спины на грудь (через правый бок).

5. Проплывание отрезка 25 м. Через каждые 6 счетов выполнять поворот с груди на спину и со спины на грудь (вращаясь влево).

6. То же, но вращаясь вправо.

7. Упражнение выполняется у поворотного щита. Выполнить кувырок вперед с постановкой ног на стенку бассейна. Примечание: для заныривания вперед-вниз: из И.п. – руки впереди, одновременно выполнить гребок руками назад-вниз (до бедра) и удар ногами. Кувырок выполняется в положении согнувшись (то есть ноги сгибаются только в тазобедренных суставах).

8. Подплыть к поворотному щиту способом плавания кроль на груди, выполнить поворот кувырком вперед и перейти к способу плавания кроль на спине. Примечание: закончив движение левой рукой, оставить ее внизу (у

бедра), выполнить движение правой рукой. Одновременно с ударом ногой (ногами) выполнить занывивание вниз-вперед.

9. Подплыть к поворотному щиту способом плавания кроль на груди, выполнить поворот кувырком вперед. В момент постановки стоп на опору стремиться прийти в положение, лежа на боку. Примечание: для того, чтобы было проще перейти в положение, лежа на правом боку, необходимо: чтобы последний, перед поворотом, гребок был выполнен правой рукой. При опускании правой руки в воду направить кисть влево, под себя (в диагональ к левому бедру) и, после этого, начать выполнение поворота. Данное упражнение лучше выполнять на крайней дорожке, так как можно предложить обучающимся в положении лежа на боку увидеть ориентир – стенку бассейна. Так же, можно предложить студентам выполнить поворот в другую сторону с тем, чтобы определить в какую сторону выполнять вращение удобнее.

10. Выполнить поворот в целом (подплывание, вращение, толчок, скольжение, выход на поверхность воды, первые плавательные движения). Простой открытый поворот при плавании кролем на спине. Обучение повороту происходит по частям (фазам). Сначала на месте, затем с подхода к повороту и после этого с подплывания.

Разучить фазу касания.

1. В положении на спине коснуться стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Разучить фазу вращения.

2. И.п. – на спине, коснуться стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Затем, согнуть ноги (сгруппироваться) и начать вращение в горизонтальной плоскости (голова находится над поверхностью воды, выполняется вдох, руки помогают вращению). В конце вращения поставить ноги на стенку так, чтобы повернуться к ней лицом, другая рука вытянута назад-вверх. Разучить фазу отталкивания.

3. И.п. – взяться прямой рукой за борт бассейна – сгруппироваться, поставить ноги на стенку, другая рука вытянута назад-вверх. Пронести руку над водой до соединения и оттолкнуться. Разучить фазу скольжения.

4. То же, но после отталкивания выполнить скольжение.

5. Выполнить поворот по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

Вольный стиль (кроль).

Техника кроль — самый быстрый стиль в плавании, отличительной чертой которого являются попеременные гребки руками. Стиль плавания кроль — способ, при котором руки во время передвижения делают плавные и мощные гребки, а ноги работают словно ножницы. Передними конечностями пловец толкает воду назад и возвращается вперед, а задними совершает волнообразные движения. Лицо атлета большую часть времени скрыто под водой, оно показывается на поверхности лишь для совершения вдоха. Кроль называют не только самым быстрым, но и естественным способом плавания.

Все спортсмены, поставившие мировые рекорды в дисциплине, использовали именно этот метод. И сегодня технику также ассоциируют с вольным стилем.

В переводе с английского название стиля означает "ползти". Его разработка принадлежит Чарльзу Дэниелсу. Он создал методические рекомендации для обучения кролю еще в начале двадцатого столетия. Технику различают по типу работы ног: шести-, четырех- или двухударный. Однако главной движущей силой при плавании кролем являются руки.

Чтобы научиться плавать в стиле кроль, важнее проработать не только физическую форму, сколько детально изучить технику. Ее нарушение приводит к потере энергозатрат и, соответственно, скорости. Лучше всего разобрать нюансы движения рук и ног, дыхания вместе с инструктором, однако ничто не помешает изучить правила и самостоятельно.

Скоростной стиль плавания отличается от других тем, что тело находится в непрерывном движении. Наибольшую нагрузку получают мышцы рук, плеч и спины. Несмотря на сложность техники, именно кроль идеально подойдет для тех, кто хочет стать профессиональным пловцом.

Правильное дыхание — залог быстрого движения и экономии сил. Взрослым пловцам рекомендуют учиться дышать на второй гребок, а детей - на каждый третий. Во время дыхания мышцы насыщаются кислородом, который нужен для совершения активных действий. Оно должно быть комфортным, как при ходьбе, но с особенностями: Вдох совершается ртом, он должен быть резким из-за ограниченности гребка.

Выдох - одновременно через рот и нос плавно в воду, но новичкам стоит делать его только ртом во избежание попадания жидкости в нос. Выдох должен быть длиннее вдоха, примерно в 2-3 раза. Начинать его нужно делать в момент опускания лица в воду, но допускается и небольшая задержка. Сам же вдох совершают во время гребка, повернув лицо в сторону руки, движущейся над водой.

При плавании кролем передние конечности совершают поочередные гребки. Во время движений руки должны проходить несколько фаз:

1. Захват. Чем сильнее он будет, тем выше будет скорость. Пловец должен как бы зацепиться за воду, резко совершая движение вниз и назад кистью, запястьем, предплечьем, согнутым локтем и плечом. Руку не стоит сильно сгибать, угол должен быть тупым.

2. Подтягивание. Продолжая сгибать конечность до угла 90 градусов, нужно отвести локоть в сторону и назад, а кисть должна уйти вниз, от груди к тазу. Ладонь должна быть плоской, пальцы следует сжать.

3. Отталкивание. На этой завершающей подводной фазе нужно выпрямить руку за счет работы трицепса и закончить гребок. Кисть при этом толкает воду назад благодаря уходу к бедру и движению вдоль бедра.

4. Выведение руки. Конечность выходит из воды — сначала плечо, потом локоть, предплечье, ладонь. Кисть должна показаться на поверхности на уровне бедра.

5. Движение по воздуху. Выведенную руку нужно максимально расслабить, пронося ее по воздуху. А второй рукой в это время пловец должен совершать гребок.

6. Вход в воду или вкладывание. Руку нужно погрузить в воду, следя за тем, чтобы между ней и поверхностью оставался острый угол. Кисть при этом нужно полусогнуть, а распрямить конечность следует при совершении гребка.

Чтобы научиться правильно совершать гребки, начинающие могут использовать для освоения техники специальные лопатки. Важно совершать движения плавно, погружать кисть в воду без брызг и хлопка. Не стоит также напрягать плечи в момент нахождения руки на высшую точку, это замедлит ход.

За один гребок руками пловец должен совершать несколько ударов ногами. Новичкам плавания рекомендуют начинать с двухударной техники, она считается базовой. При движении задних конечностей в работу должны включаться и бедра, и голени, и стопы. Они используются для балансировки тела, работают поочередно и непрерывно.

Движение ногами создается таким образом, чтобы получить эффект волны. При плавании на груди бедром должно двигаться назад, а колени слегка сгибаются. В противофазе колено полностью выпрямляется. Сами движения ногами должны быть волнообразными - как движется рыбий хвост. Чтобы достичь результата, важно расслабить стопу, позволяя ей сгибаться вверх и вниз.

При плавании в технике кроль тело почти все время скрыто под водой. Чтобы добиться максимальной скорости, туловище следует расположить горизонтально. Взгляд нужно направить вниз, а при повороте головы — на край бассейна. Для удержания баланса и облегчения перемещения нижнюю часть тела следует слегка опустить ниже по отношению к верхней, примерно на 20 сантиметров.

Для придания телу обтекаемости во время плавания кролем тело основную часть времени должно находиться в полуобороте. Если пловец все делает правильно, корпус легко вращается в воде, следуя за той рукой, которая в данный момент выполняет гребок. При входе передней конечности тело совершает поворот, а при опускании на выдохе — возвращается в начальное положение.

При перемещении в воде голова должна находиться на одной линии со спиной, тазом и ногами. Макушку при этом следует направлять вперед, а смотреть не перед собой, а на дно бассейна. При подъеме головы появляется угол и центр тяжести смещается назад. Из-за этой ошибки ноги начинают тонуть, а скорость движения из-за фронтального сопротивления падает. Чтобы не снижать скорость и не терять равновесие, не стоит делать сильные повороты головой при совершении вдоха. Также не следует прижимать к груди подбородок — это скажется на маневренности. При таком положении головы подвижность верхней части тела уменьшится.

Поскольку техника кроль имеет много нюансов, начинающие пловцы нередко допускают ошибки. Они могут существенно замедлять движение или вызывать дискомфорт. К основным проблемам новичков относят:

1. Пронос напряженной и прямой руки - во время переноса руки над водой она должна быть расслабленной и слегка согнутой, иначе на плечо будет слишком большая нагрузка.

2. Поздний вдох, когда остается мало времени на захват воздуха ртом или из-за положения руки поворот головы затруднен.

3. Неправильное положение ног - низко или высоко, движения ими не в такт, с выходом из воды.

4. Чрезмерно интенсивные махи ногами и сильное сгибание в колене - 80% работы в кроле должны выполнять руки.

5. Неправильное положение головы - во избежание перенапряжения мышц головы и замедления скорости не нужно поднимать голову над поверхностью.

6. Малый разворот тела - правильная техника предполагает вращение туловищем, чтобы было проще дышать, а также для преодоления сопротивлению воды.

7. Неправильная постановка стопы - ее нужно держать перпендикулярно голени, вытянув носок от себя.

Баттерфляй - стиль плавания на груди, при плавании которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Обеими руками пловец совершает мощный широкий гребок, при выполнении которого верхняя часть корпуса приподнимается над водой, одновременно выполняя симметричные удары ногами "от таза". Этот стиль считается вторым по скорости после кроля на груди. Движения выполняются симметрично: руки делают гребок в воде, а затем одновременно проносятся над водой; ноги и туловище выполняют активные волнообразные движения. Наибольшее распространение получил двухударный дельфин, где цикл движений состоит из одного гребка руками, двух ударов ногами, вдоха и выдоха.

Положение тела.

Исходное положение на груди, плечи параллельны поверхности воды, лицо опущено вниз. Угол атаки при плавании постоянно меняется и принимает значение от -20° в конце удара ногами сверху вниз до 20° в момент движения рук над водой.

Движение ног и туловища.

Пловец выполняет волнообразные движения ногами и туловищем со все возрастающей амплитудой от плеч к средней части туловища, от средней части туловища к тазу, от таза к бедрам, от бедер к голени и стопам. Весь цикл волнообразных движений завершается сильным ударом стоп сверху вниз (это основное рабочее движение ног). Когда стопы делают захлестывающий удар вниз, таз приподнимается вверх, во время движений голени и стоп вверх таз энергично опускается вниз, плечевой пояс движется вперед и немного вверх.

При плавании двухударным дельфином волнообразные движения верхней части туловища во второй половине цикла в момент завершения гребка сведены к минимуму, так как пловец должен удерживать плечи у поверхности и обеспечивать пронос рук над водой. Поэтому и амплитуда движений таза должна быть достаточной для того, чтобы обеспечить передачу волнообразных движений к ногам, но и не слишком сильной, чтобы не вызвать раскачивание плеч.

Движения ногами играют координационную роль и вносят заметный вклад в создание движущих сил: при плавании дельфином с помощью движений одними ногами достигается примерно 70% от скорости плавания с полной координацией движений.

Движение рук:

Руки при плавании способом дельфин служат основной движущей силой: при плавании с помощью движений одними руками достигается 90% от скорости плавания с полной координацией.

Цикл движения рук можно разделить на фазы:

- Пронос или движение рук над водой. Пронос выполняется махом через стороны вперед почти прямыми расслабленными руками, при этом плечи приподнимаются над водой. К концу фазы кисти поворачиваются ладонями вниз и кнаружи, а локти разворачиваются так, чтобы первыми воды коснулись кисти.

- Вход рук в воду. Пловец посылает руки и плечевой пояс вперед в воду, руки входят в воду на ширине плеч.

- Опорная часть гребка. Во время опорной фазы начинается сгибание рук, кисть и предплечье выполняют опережающее опорное движение по отношению к локтю в направлении вперед-кнаружи-вниз. К концу фазы кисти расходятся в стороны шире плеч примерно в 1,5 - 1,7 раза, руки несколько согнуты в локтевых суставах (до 130-140°), плоскость кисть - предплечье по отношению к поверхности воды находится под углом около 45°.

- Основная часть гребка. Локти отводятся кнаружи, выполняется мощный гребок за счет активного сгибания-разгибания в локтях и мощного приведения и разгибания плеч. К концу первой половины гребка – подтягивания - угол сгибания рук в локтях доходит до 90°, кисти сближаются. Во второй половине гребка – отталкивании - движения становятся еще более мощным, к концу фазы локти приводятся к туловищу, кисти движутся около таза.

Выход рук из воды. Кисти расслабляются у бедер, вынос рук осуществляется быстрым движением, при этом над водой первым появляются локти. Кисти выходят из воды за линией таза и немного в стороне от бедер.

Дыхание при плавании баттерфляем согласовано с циклом движения рук. Наиболее благоприятный для вдоха момент приходится на время движения рук над поверхностью воды, когда голова и плечи занимают

наиболее высокое положение. Порядок осуществления вдоха: в конце подтягивания шея начинает разгибаться; к концу отталкивания голова приподнята лицом вперед и рот находится над поверхностью воды; вдох во время выхода рук из воды; после того, как руки минуют линию плеч, лицо погружается в воду. Длительность вдоха составляет около 0,4 секунды. Выдох начинается сразу и длится в течение всей остальной части цикла. Обычно пловец делает один вдох и выдох на полный цикл движений руками, однако хорошо подготовленные пловцы могут делать один вдох-выдох на два, или даже на три полных цикла движений руками.

Плавание на спине. Плавание шестиударным кролем на спине в полной координации движений и акцентом внимания на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильным и длинным гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатый к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движения, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную «передачу» гребка с руки на руку). Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем.

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью наружу, другая – у бедра, ноги непрерывно работают; после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движениях рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, вовремя гребка левой –

выдох, во время проноса правой – вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе – у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной руки баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного баттерфляя (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двухударного слитного согласования. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле с движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с дыханием через 2-3 цикла, с дыханием цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличивается). Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движения стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса и началом гребка руками).

То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед и находятся у бедер).

Плавание брассом согласуя два гребка руками с одним толчком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и

отталкиванием ногами). Плавание брассом согласуя два толчка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершают цикл безнаплывного брасса. Плавание брассом на наименьшее количество гребков; во время паузы пловец концентрирует свое внимание на энергичном, быстром и мощном выполнении рабочих движений руками и в след за ним – ногами. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м. со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем на груди без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворотов на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м., включающего в себя поворот.

Учебно-тренировочный этап подготовки

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания. Для дальнейшего совершенствования в технике плавания, повышения ее стабильности, экономичности и эффективности в единстве с развитием выносливости, скоростных возможностей и силы, для освоения технико-тактического мастерства и повышения волевой подготовленности используются следующие упражнения:

Первый год обучения:

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 400 м. при комплексном плавании (смена способов через 25 и 50 м); до 600 м. при плавании на спине и брассом; до 100 м. при плавании кролем на груди.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 3-4х200 м. комплексное плавание (смена способов через 25 м.), отдых 1 мин.; 2х300 м. или 400 м способами на спине, брасс, кроль, отдых 1.30-2.00; «горки» типа: 200 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+ 150 м на спине+100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.)+150 м брасс+200 м кроль- все с отдыхом 1 мин.

3. Переменное плавание: 400 м комплексное плавание с помощью движений одними ногами (смена способов через 50 м. в виде 8х(35м с умеренной интенсивностью+15 м с ускорением до большой интенсивности) и т.п.

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки 12х25 м или 6-8х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (способы плавания чередуются); 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.) с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30-60 с, т.е. в режиме примерно 1.15-1.30 во время плавания по 100 м).

5. Эстафетное плавание 10х25, 10х50 м и все в плавании как с полной координацией движений, так и по элементам (используя поочередно все способы плавания).

6. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на технике и свободе движений, типа 4-6х25 м, отдых 1 мин. (по одному повторению каждым спортивным способом плавания); 2х50м, отдых 1-2 мин. (используя различные способы спортивного плавания; 75 м+25 м, отдых 2 мин. (упражнение проплывается одним способом спортивного плавания или различными способами).

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5х100 м комплексное плавание (смена способов через 25 м.), с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с – учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения (без учета времени, затраченного на отдых), техника плавания и выполнение поворотов.

Второй год обучения:

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 1500 м. кролем, до 1000 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 5-6х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 3-4х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 2-3х600 м или 2х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 2 мин; «горки» типа: 300 м комплексное плавание +200 м брасс + 100 м баттерфляй +200 м на спине + 300 м кроль- все с отдыхом 1 мин. (в

подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности).

3. Переменное плавание, типа: 600 м в виде 6х(25 м баттерфляй с максимальной скоростью со слитным согласованием движений и длинным гребком руками+75 м на спине (свободно) или 400 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 4х75 м свободно с полной координацией движений+25 м сильно с помощью движений одними ногами).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнение поворотов): 10-12х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 15-20 с (способы плавания чередуются); 6-8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.15-1.20 во время плавания по 50 м и 2.10-2.30 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 6-8х15 м с соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4х15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30 с; 4х25 м со старта по одному повторению каждым способом (в порядке комплексного плавания) с субмаксимальной интенсивностью, отдых 1-2 мин; 50 или 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость плавания околосоревновательная, отдых 30с.

6. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 8х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Свыше двух лет

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 2000 м кролем, до 1200 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 600 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом через 50 м.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 6-8х200 м комплексное плавание, отдых 30-60 с; 4-6х300 м или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 3-4х600 м или 2-3х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +200 м кроль + 100 м на спине +50 м баттерфляем + 400 м кроль+200 м брасс+100 м баттерфляем +50 м на спине - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание, типа: 800 м в виде 8х(50 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+50 м с повышением темпа и сохранением оптимальной длины гребка) или 600 м комплексное плавание (смена способов через 150 м) в виде 4х(125 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 16х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 с (способы плавания чередуются); 10х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (т.е. в режиме примерно 1.00 во время плавания по 50 м и 2.00 во время плавания по 100 м).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 8-10х15-25 м со старта с околосоревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30 с (способы плавания чередуются; 4х15-25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 4-6х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией – отдых 30 с, 4-6х50 м со старта по 1-2 повторению каждым способом (в комплексного плавания), скорость плавания ниже соревновательной, отдых 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода – максимальная, отдых 30с.

6. Эстафетное плавание с использованием тех же отрезков.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5х200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Четвертый год обучения:

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3000 м кролем, до 1500 м – на спине и брассом, до 800 м – при комплексном плавании (смена способов через 25; 50; 100 м), до 400 м – при плавании дельфином в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 8-10х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 6-8х300 м. или 400 м комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 4-6х600 м или 3-4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 300-400 м комплексное плавание +200-300 м брасс + 100-150 м баттерфляем +200 м на спине +300-400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание, типа: 1000 м в виде 8х75 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнута длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 800 м комплексное плавание (смена способов через 100 м) в виде 8х(75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнении поворотов): 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 10-16х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 12-16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 6-8х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 4-8х50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание на отрезках 15-25; 50; 100 и 200 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

Плавание с лопаточками, различными видами отягощений и сопротивлений с использованием повторного, переменного и интервального методов (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы. Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание с ластами на ногах.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности), например, 5х200 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Пятый год обучения

1. Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанции, например, до 3500 м. кролем, до 2000 м – на спине и брассом, до 1000 м – при комплексном плавании (смена способов через 50; 100; 200м), до 600 м – при плавании баттерфляем в чередовании с другим способом (через 50 и 100 м.) и без чередования.

2. Повторно-дистанционный метод: повторное проплывание коротких и средних дистанций с умеренной интенсивностью, например, 10-х200 м. комплексное плавание, отдых 30-60 с; 10х300 м. или 400 м

комплексное плавание или плавание по очереди различными способами, отдых 1 мин; 6х600 м или 4х800 м плавание кролем, брассом или на спине, отдых 1-2 мин; «горки» типа: 400 м комплексное плавание +300 м брасс + 200 м дельфин +200 м на спине +400 м кроль - все с отдыхом 1 мин. (в подобных упражнениях большую часть повторений рекомендуется выполнять с умеренной интенсивностью, лишь последние – с постепенным повышением интенсивности до III уровня).

3. Переменное плавание, типа: 2000 м в виде 8х75 м баттерфляем с умеренной интенсивностью и подчеркнуто длинным гребком руками+25 м сильно, но сохраняя оптимальную длину гребка) или 1000 м комплексное плавание (смена способов через 200 м) в виде 8х75 м с умеренной интенсивностью+25 м сильно).

4. Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки (с акцентом внимания на технике плавания и выполнение поворотов): 20х50 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-15 с (способы плавания чередуются); 16х100 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 30 с (рекомендуется освоить упражнения в режиме примерно 0.50 во время плавания по 50 м и 1.50 во время плавания 100 м кролем).

5. Повторное проплывание коротких дистанций с повышенной скоростью и акцентом внимания на полноценном гребке руками и дыхании, эффективном согласовании, ритмичности и свободе движений: 16х25 м со старта, поворотом и путем отталкивания от стенки с около соревновательной и соревновательной скоростью, отдых 30-60 с (способы плавания чередуются); 10х25 м с максимальной интенсивностью с помощью движений одними ногами, одними руками, с полной координацией движений – отдых 30 с; 10х50 м со старта каждым способом в порядке комплексного плавания), скорость ниже соревновательной, отдых – 1-2 мин; 75 м со старта+25 м с поворота или с хода, скорость на первом отрезке соревновательная, на втором – максимальная, отдых 30 с.

6. Эстафетное плавание на отрезках 25; 50; 100; 200; 400 м различными способами с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов. Плавание с использованием лопаток, различных видов отягощений и сопротивлений повторным, переменным и интервальным методами (отрезки 25, 50 и 100 м; способы плавания чередуются) для развития силы.

Упражнения применяются в небольшом объеме (не более 10-15% от суммарного объема плавания в одном занятии). Плавание на ногах в ластах.

7. Контрольная тренировочная серия (для оценки разносторонней плавательной подготовленности) например: 5х400 м комплексное плавание с умеренной интенсивностью, отдых 30 с, учитывается суммарное чистое время выполнения упражнения, техника плавания и поворотов.

Теоретическая подготовка:

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические учебно-тренировочные занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха, лекционные занятия. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных обучающихся, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Полезно обучать обучающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить обучающихся специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Учебно-тематический план представлен в приложении 2 к программе.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение 2 к программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- Наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 9);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 10);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организационного систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 10

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для реализации Программы, должны соблюдаться требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу Организаций, реализующих Программу:

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Педагогические работники повышают свою квалификацию **не реже 1 раза в 3 года** (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Кадровые условия реализации Программы

Таблица 12

№ п/п	Кадровая укомплектованность	Количество ставок
1	Общее количество работников, из них:	17,5
	руководящие работники	5
	тренеры-преподаватели	7
	старший тренер-преподаватель	1,5
	инструктор-методист	2
	медицинские работники	2
2	Уровень квалификации педагогических работников:	
	с высшим образованием (профильным)	9
	Со средним профессиональным образованием (профильным)	-

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в легкой атлетике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

1. Авдиенко В.Б., Солонов И.И. Искусство тренировки пловца. Книга тренера.- М.: «ИТРК», 2019. – 250 с.

2. Афанасьев В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2018.- 278 с.

3. Булгакова Н.Ж. Плавание.–М.: Физкультура и спорт,1999.

4. Гагарина П.А. Особенности обучения плаванию детей / П.А.Гагарина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. - 2019. - С. 646-648.

5. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 865 с.

6. Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. - Томск, 2018. - 120 с.

7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник.- М.: Академия. – 2019. – 272 с.

8. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. –М.:ФИС,2000.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры).–М.: Физическая культура и спорт,1991.–21с.

10. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие.

– М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.

11. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова.–Киев: Олимпийская литература,2000.

12. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов//Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры/под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой.–М.:ФОН,1996.

13. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп.–

М.:СпортАкадемПресс,2001.–104с.

Интернет ресурсы

www.minsport.gov.ru- Министерство спорта Российской Федерации

www.olympic.ru - Олимпийский Комитет России

www.olympic.org - Международный Олимпийский Комитет

www.rusada.ru Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

<https://swimfed23.ru/> - Краснодарская краевая общественная организация
Спортивная Федерация плавания

<https://rcsp-kk.ru/> ГБУ КК «Региональная центр спортивной подготовки сборных
команд Краснодарского края»

<http://www.russvimming.ru> Всероссийская федерация плавания

www.consultant.ru - Консультант плюс

www.garant.ru - Система Гарант

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	12	12	12	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15-20			12-20				
		129-133	156-165	156-165	268-287	268-287	268-287	266-291	266-291
1	Общая физическая подготовка	129-133	156-165	156-165	268-287	268-287	268-287	266-291	266-291
2	Специальная физическая подготовка	42-49	72-78	72-78	162-181	162-181	162-181	250-283	250-283
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3-6	3-6	13-25	13-25	13-25	83-100	83-100
4	Техническая подготовка	37-45	50-59	50-59	100-125	100-125	100-125	150-183	150-183
5	Тактическая подготовка	7-14	9-19	9-19	19-56	19-56	19-56	25-100	25-100
6	Теоретическая подготовка								
7	Психологическая подготовка								
8	Инструкторская практика	0	0	0	6-12	6-12	6-12	17-33	17-33
9	Судейская практика								
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-7	3-9	3-9	12-25	12-25	12-25	17-33	17-33
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия								
12	Восстановительные мероприятия								
Общее количество часов в год		234	312	312	624	624	624	832	832
13	В том числе самостоятельная подготовка	23-47	31-62	31-62	62-125	62-125	62-125	83-166	83-166

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.