

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Чернянского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Введено в действие
Приказом № 107
от «30» августа 2019 г.



**«ПЛАВАНИЕ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Срок реализации: 10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 -18 лет

Разработчики программы:

Мандрощенко Н.И., инструктор-методист

Степкина К.В., тренер-преподаватель

Рецензенты:

Архипов П.И., методист Чернянского

межмуниципального методического центра

Притулина Н.Ф., директор МБУ ДО ДЮСШ

пгт. Чернянка
2019 год

Разработчики программы:

Мандрощенко Наталья Ивановна, инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ

Степкина Ксения Витальевна, тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ

Рецензенты:

Архипов Павел Иванович - методист Чернянского межмуниципального методического центра

Притулина Наталья Федоровна – директор МБУ ДО ДЮСШ, высшей квалификационной категории, Почетный работник общего образования Российской Федерации;

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

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по футболу в МБУДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области».

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся Планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» (далее - программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Чернянского района Белгородской области» (далее – учреждение) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «Плавание», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Плавание»;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Плавание — это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь за наименьшее время. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту. В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразное движение. Считается вторым по скорости после кроля.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Программа разработана с учетом:

- особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии федерального стандарта по плаванию, Единой всероссийской спортивной классификацией, возрастных, психофизических, индивидуальных, в том числе гендерных, особенностей обучающихся, специфики работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Плавание» на всех уровнях сложности.

Программа предусматривает два уровня сложности:

- базовый уровень - до 6 лет обучения;
- углубленный - до 4 лет.

Срок обучения по программе - 10 лет.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления на обучение - 7 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах по уровням сложности:

- базовый уровень (1-3 года обучения) - 15 человек;
- базовый уровень (4-6 года обучения) - 15 человек;
- углубленный уровень – 10 человека.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному тренеру-преподавателю могут привлекаться другие тренеры-преподаватели и работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс (тренеры-преподаватели по хореографии, тренеры-преподаватели по общей и специальной физической подготовке, концертмейстеры, педагоги-психологи и пр.) при условии их одновременной работы с обучающимися.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

- знание истории развития плавания;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Углубленный уровень

- знание истории развития плавания;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на обучающегося занятий плаванием;
- знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень

- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по плаванию;
- Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий плаванием.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;
- Владение основами техники плавания на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов;
- Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки в плавании;
- Знание требований техники безопасности при занятиях плаванием;
- Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- Знание основ судейства соревнований по плаванию;

Углубленный уровень:

- Обучение и совершенствование техники и тактики в плавании;
- Овладение основами техники плавания на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- Освоение комплексов специальных физических упражнений;
- Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию;
- Формирование мотиваций к занятиям плаванием;
- Знание официальных правил соревнований и правил судейства по плаванию;
- Опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в группе: развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;

- Умение развивать физические качества, необходимые для занятий плаванием средствами других видами спорта и подвижных игр;

- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Специальные навыки»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение проплывать различными способами плавания, сохраняя согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для изучаемого способа плавания;

- Умение напрягать мышцы одной руки и расслаблять мышцы другой; умение фиксировать положение плоской кисти при различных движениях рук; способность дальнейшему овладению и закреплению водно-опорных движений и функции специфического дыхания в воде,

- Умение выполнять старты и повороты различными способами плавания.

- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- Приобретение навыков освоения с водой (плотностью, вязкостью и прозрачностью).

«Спортивное и специальное оборудование бассейна»

Базовый и углубленный уровень:

- Умение выполнять комплексы и задания с использованием специальных приспособлений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в плавании;

- Умение выполнять стартовые прыжки с использованием специального оборудования бассейна;

- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

- Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- Знание этики поведения спортивных судей;

- Освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по плаванию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Учебный план разработан из расчета 46 недель в учебном году. Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- календарный учебный график;

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Расписание учебных занятий утверждается ежегодно приказом директора учреждения

1.2. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Всего часов	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1-й год 6 ч/нед.	2-й год 6 ч/нед.	3-й год 8 ч/нед.	4-й год 8 ч/нед.	5-й год 10 ч/нед.	6-й год 10 ч/нед.	1-й год 12 ч/нед.	2-й год 12ч/нед.
1.	Обязательные предметные области	2034	191	191	239	239	297	297	290	290

1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	296	27	27	37	37	44	44	40	40
1.2.	Общая физическая подготовка	576	81	81	92	92	115	115		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	140							70	70
1.4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	954	83	83	106	106	138	138	150	150
1.5.	Основы профессионального самоопределения	60							30	30
2.	Вариативные предметные области	1178	81	81	123	123	149	149	236	236
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	426	27	27	55	55	69	69	62	62
2.2.	Специальные навыки	540	46	46	56	56	70	70	98	98
2.3.	Спортивное и специальное оборудование бассейна	88	8	8	12	12	10	10	14	14
2.4.	Судейская подготовка	124							62	62
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	72	2	2	6	6	10	10	18	18
4.	Самостоятельная работа		В режиме учебных занятий и в каникулярное время							
5.	Аттестация	36	2	2	4	4	4	4	8	8
	Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10	12	12
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	6524	276	276	368	368	460	460	552	552

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с сентября по август, или по полугодиям учебного года: первое полугодие - сентябрь-декабрь, второе полугодие - январь-август.

Расписание, изменения в расписании утверждаются приказом директора.

В расписании указывается: вид спорта, ФИО тренера-преподавателя группы, объем нагрузки, дни недели, время проведения (начало-окончание занятия), место проведения занятия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня первого года обучения (6 часов в неделю).

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	191	17	17	17	18	17	17	17	18	21	17	0	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3		3
1.2	Общая физическая подготовка	81	7	7	7	8	8	7	7	8	9	7		6
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	83	7	7	8	8	8	8	8	8	9	7		5
2	Вариативные предметные области	81	9	9	9	8	8	7	9	8	5	7		2
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	27	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3		1
2.2	Специальные навыки	46	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4		1
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	8	2	2	1	1			1	1				
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2									2			
4	Самостоятельная работа		В режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	6
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	276	26	26	26	26	26	24	28	26	22	26	0	16

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня второго года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	191	17	17	17	18	17	17	17	18	21	17	0	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3		3
1.2	Общая физическая подготовка	81	7	7	7	8	8	7	7	8	9	7		6
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	83	7	7	8	8	8	8	8	8	9	7		5
2	Вариативные предметные области	81	9	9	9	8	8	7	9	8	5	7		2
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	27	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3		1
2.2	Специальные навыки	46	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4		1
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	8	2	2	1	1			1	1				
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2									2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	6
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	276	26	26	26	26	26	24	28	26	22	26	0	16

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
третьего года обучения (8 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	235	22	22	20	24	25	22	20	22	21	23		16
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	37	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4		4
1.2	Общая физическая подготовка	92	8	9	8	9	10	9	8	9	8	9		5
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	106	10	10	9	12	12	10	9	10	9	8	0	7
2	Вариативные предметные области	123	12	12	12	14	13	10	12	12	13	11	0	2
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	55	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6		1
2.2	Специальные навыки	56	5	5	6	7	6	5	6	5	5	5		1
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	12	1	1	1	2	2		1	2	2			
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2				2		2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	4		2								2		
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	8
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	368	34	36	34	38	38	32	34	34	36	34	0	18

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
четвертого года обучения (8 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
-------	----------------------------------	--------------------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	--------

1	Обязательные предметные области	235	22	22	20	24	25	22	20	22	21	23		16
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	37	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4		4
1.2	Общая физическая подготовка	92	8	9	8	9	10	9	8	9	8	9		5
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	106	10	10	9	12	12	10	9	10	9	8	0	7
2	Вариативные предметные области	123	12	12	12	14	13	10	12	12	13	11	0	2
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	55	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6		1
2.2	Специальные навыки	56	5	5	6	7	6	5	6	5	5	5		1
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	12	1	1	1	2	2		1	2	2			
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2				2		2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	4		2								2		
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	8
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	368	34	36	34	38	38	32	34	34	36	34	0	18

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
пятого года обучения (10 часов в неделю).**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	297	29	27	28	30	25	25	30	30	26	27		20
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4		5
1.2	Общая физическая подготовка	115	11	11	11	12	9	10	12	12	10	10		7
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	138	14	12	13	14	12	12	14	14	12	13		8
2	Вариативные предметные области	149	15	15	12	14	15	13	14	14	114	15		8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	69	7	7	6	6	7	6	6	6	7	7		4
2.2	Специальные навыки	70	6	6	6	6	8	7	6	8	7	7		3
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	10	2	2		2			2			1		1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2	2		2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	4		2								2		
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	460	44	44	42	46	40	40	46	44	42	44		28

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
шестого года обучения (10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	297	29	27	28	30	25	25	30	30	26	27		20
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4		5
1.2	Общая физическая подготовка	115	11	11	11	12	9	10	12	12	10	10		7

1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	138	14	12	13	14	12	12	14	14	12	13		8
2	Вариативные предметные области	149	15	15	12	14	15	13	14	14	114	15		8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	69	7	7	6	6	7	6	6	6	7	7		4
2.2	Специальные навыки	70	6	6	6	6	8	7	6	8	7	7		3
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	10	2	2		2			2			1		1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2	2		2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	4		2								2		
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	460	44	44	42	46	40	40	46	44	42	44		28

**Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня
первого года обучения (12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	290	29	25	23	29	27	25	29	27	27	23		26
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	40	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3		5
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	70	7	5	5	7	7	6	7	7	7	5		7
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	150	15	13	12	15	14	14	15	14	14	12		12
1.4	Основы профессионального самоопределения	30	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3		3
2	Вариативные предметные области	236	23	23	23	23	23	21	23	23	23	23		8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	62	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6		4
2.2	Специальные навыки	98	9	10	10	10	9	8	11	10	10	9		2
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	14	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1		1
2.4	Судейская подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7		1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	8		4								4		
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	552	52	54	48	54	52	48	54	52	52	52		34

**Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня второго года
обучения (12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	290	29	25	23	29	27	25	29	27	27	23		26
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	40	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3		5
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	70	7	5	5	7	7	6	7	7	7	5		7
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	150	15	13	12	15	14	14	15	14	14	12		12
1.4	Основы профессионального самоопределения	30	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3		3
2	Вариативные предметные области	236	23	23	23	23	23	21	23	23	23	23		8
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	62	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6		4
2.2	Специальные навыки	98	9	10	10	10	9	8	11	10	10	9		2
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	14	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1		1

2.4	Судейская подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	1
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время											
5	Промежуточная аттестация	8		4								4	
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	552	52	54	48	54	52	48	54	52	52	52	34

МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

3.1. Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

История развития плавания,

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе,

Основы законодательства в области физической культуры и спорта,

Знания, умения и навыки гигиены,

Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни,

Основы здорового питания,

Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

История развития плавания,

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,

Этические вопросы спорта,

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил,

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, условия выполнения этих норм и требований,

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающегося занятий плаванием, Основы питания.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях плавания, её истории и предназначении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история плавания, методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Теоретический материал

История развития плавания:

- характеристика различных видов плавания, место и значение в системе физического воспитания;
- исторический обзор истории возникновения вида спорта;
- история развития избранного вида спорта;
- развитие вида спорта в России;
- особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

- понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;
- физическая культура, как составная часть общей культуры;
- значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;
- роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта:

- правила соревнований по плаванию; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни:

- понятие о гигиене;
- личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для обучающегося;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- режим дня во время соревнований;
- профилактика вредных привычек;

- закаливание организма;

- понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);

- временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;

- вред курения и употребление спиртных напитков;

- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы здорового и спортивного питания:

- питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;

- назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Строение и функции организма:

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;

- основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды;

- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;

- органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);

- органы пищеварения, обмен веществ;

- ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;

- понятие физических способностей;

- понятие силовые способности;

- понятие скоростно-силовые способности;

- понятие гибкость, ловкость, выносливость;

- совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ, спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма, анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

- спортивное оборудование и инвентарь для плавания;

- правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;

- гигиенические требования к одежде обучающихся;

- особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса;

- значение и содержание врачебного контроля при занятиях плаванием;

- понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;

- меры предупреждения переутомления;

- самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;

- понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;

- первая доврачебная помощь при травмах;

- способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;

- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;

- кровотечение и их виды;

- вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);

- действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;

- действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;

- основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Этические вопросы спорта:

- понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;
- взаимоотношения участников спортивных процессов;
- нравственное воспитание в спорте.

Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в плавании, условия выполнения норм и требования:

- спортивные разряды и спортивные звания;
- классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;
- понятие Единой всероссийской спортивной классификации;
- требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

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

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

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип - пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу-приседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

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

Гибкость - одно из важных физических качеств пловца. Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время гребка. Часто понятие «гибкость» считают синонимом понятия «подвижность суставов», однако между ними есть различие. Под подвижностью в суставе понимают степень свободы движений в конкретном суставе; под гибкостью - степень свободы движений в какой-либо части тела или частях тела. Разумеется, отличная подвижность в суставах хорошая основа для высокого уровня

проявления гибкости. Выделяют три вида подвижности в суставах: а) свободную; б) активную; в) пассивную.

Объем свободной подвижности предполагает естественные, плавные и экономичные движения, при которых активные силы мышц действуют не в течение всего периода выполнения движения, а только в определенных границах, на остальных же участках движение продолжается по инерции. Такие примеры движений можно найти в подготовительных движениях руками в кроле и в дельфине. Движения в суставах могут осуществляться под действием сил тяжести какого-либо сегмента тела.

Пассивная подвижность возможна при отсутствии сопротивления мышц-антагонистов и лимитируется в основном растяжимостью мышц и связок. При плавании кролем на груди и на спине, дельфином пассивная подвижность проявляется при выполнении удара ногами в голеностопных суставах.

Активная подвижность проявляется при максимальных усилиях мышц, участвующих в движении, и растяжимости мышц-антагонистов. В циклических движениях такой вид подвижности нерационален. Лишь тыльное сгибание в голеностопных суставах в брасе требует проявления активной подвижности.

Существенное влияние на уровень подвижности в суставах оказывают индивидуальные особенности строения суставов и связочного аппарата. Нередко это значительно ограничивает развитие данного качества у спортсменов. Примерно в 20 % случаев у детей встречается хорошая подвижность, в 20 % случаев - плохая и в 60% случаев - средняя подвижность.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня первого года обучения:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня второго года обучения:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня третьего года обучения:

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня четвертого года обучения:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

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

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

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип обучающегося - пловца-атлета. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу-приседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); Ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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

Гибкость

Гибкость - одно из важных физических качеств пловца. Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время гребка. Часто понятие «гибкость» считают синонимом понятия «подвижность суставов», однако между ними есть различие. Под подвижностью в суставе понимают степень свободы движений в конкретном суставе; под гибкостью - степень свободы движений в какой-либо части тела или частях тела. Разумеется, отличная подвижность в суставах хорошая основа для высокого уровня проявления гибкости. Выделяют три вида подвижности в суставах: а) свободную; б) активную; в) пассивную.

Объем свободной подвижности предполагает естественные, плавные и экономичные движения, при которых активные силы мышц действуют не в течение всего периода выполнения движения, а только в определенных границах, на остальных же участках движение продолжается по инерции. Такие примеры движений можно найти в подготовительных движениях руками в кроле и в дельфине. Движения в суставах могут осуществляться под действием сил тяжести какого-либо сегмента тела.

Пассивная подвижность возможна при отсутствии сопротивления мышц-антагонистов и лимитируется в основном растяжимостью мышц и связок. При плавании кролем на груди и на спине, дельфином пассивная подвижность проявляется при выполнении удара ногами в голеностопных суставах.

Активная подвижность проявляется при максимальных усилиях мышц, участвующих в движении, и растяжимости мышц-антагонистов. В циклических движениях такой вид подвижности нерационален. Лишь тыльное сгибание в голеностопных суставах в брассе требует проявления активной подвижности.

Существенное влияние на уровень подвижности в суставах оказывают индивидуальные особенности строения суставов и связочного аппарата. Нередко это значительно ограничивает развитие данного качества у спортсменов. Примерно в 20 % случаев у детей встречается хорошая подвижность, в 20 % случаев - плохая и в 60% случаев - средняя подвижность.

Координационные способности

Виды координационных способностей, существенно влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности пловца и их структура определяют

методику совершенствования данного качества.

Основной особенностью упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, является их сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. При определении средств повышения координационных способностей следует помнить, что их совершенствование связано с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и выбором путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия. Все это обуславливает необходимость применения при развитии координационных способностей большого количества разнообразных упражнений и методических приемов.

Относительно ограниченный и стандартный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития координационных способностей преимущественно за счет выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Поэтому в подготовке пловцов широко используются сложные в координационном отношении спортивные игры (водное поло, баскетбол, гандбол и др.) и упражнения общеподготовительного характера (бег, ходьба на лыжах по сильнопересеченной местности, элементы горнолыжного и воднолыжного спорта).

Применяются также различные гимнастические упражнения, элементы акробатики. Однако эти упражнения создают лишь основу для проявления координационных способностей при выполнении специально-подготовительных упражнений. Их реализация в специфических условиях плавания и дальнейшее совершенствование применительно к кругу задач, характерных для соревновательной деятельности пловцов, требует целенаправленной работы с использованием специальных методов и средств.

В связи с тем, что круг специальных средств развития координационных способностей весьма ограничен, основной направленностью методики их совершенствования по мере углубления спортивной специализации становится введение разнообразия при выполнении привычных действий, обеспечивающего возрастающие требования к координации движений.

Это достигается различными методическими приемами, в основе которых может быть введение необычных исходных положений; вариативность динамических, временных и пространственных характеристик движений; создание неожиданных ситуаций за счет изменения места занятий и условий их проведения; использование тренажерных устройств и специального оборудования для расширения диапазона вариативности двигательных навыков.

Следует учитывать, что при совершенствовании координационных способностей заученные движения практически перестают оказывать тренирующее воздействие и в лучшем случае позволяют удерживать координационные способности на достигнутом уровне.

У пловцов не планируется отдельных занятий, способствующих развитию координационных способностей. Комплексы упражнений, направленных на их совершенствование, должны ежедневно и органически вписываться в программы тренировочных занятий, утреннюю зарядку.

Известно, что для пловцов высокого класса характерна большая вариативность динамических, пространственных и временных характеристик в процессе преодоления соревновательной дистанции.

Способность к выбору оптимального варианта двигательных действий в зависимости от ситуации, сложившейся в соревнованиях, и функционального состояния обучающегося в конкретный момент преодоления дистанции, позволяет ему добиться высокой и равномерной скорости.

Способность пловца к эффективному варьированию основными характеристиками движений в значительной мере обуславливается как уровнем совершенства координационных способностей, так и умением их проявлять в условиях прогрессирующего утомления при преодолении дистанции. Это определяет одно из существенных требований к методике: выполнять работу, направленную на совершенствование координационных способностей, не только в условиях устойчивого состояния, но и в состоянии скрытого или явного утомления.

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий - чувства воды, пространства, времени, темпа, ритма, развиваемых усилий, так как именно с этими способностями тесно связано умение пловца эффективно управлять своими движениями.

При развитии координационных способностей следует иметь в виду, что исключение или ограничение зрительного и слухового контроля за двигательными действиями предъявляет повышенные требования к мышечному чувству, активизирует функцию проприоцептивной чувствительности и способствует повышению эффективности управления динамическими, пространственными и временными параметрами движений.

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

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

Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратит особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратит особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

Прыжки со скакалкой. Обратит внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

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

И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

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

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести.

На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полу-шпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Развитие силы

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса. Средства физической подготовки

различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Скорость

Под быстротой понимают способность человека (обучающегося) в максимально короткий отрезок времени совершать двигательные действия, решать двигательные задачи.

Известны три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного сокращения;
- 3) темп движений.

Вместе с тем скоростные способности, их проявление, специфичны для плавания. Пловец может иметь отличные результаты в отдельных формах проявления быстроты и в то же время - посредственные результаты в плавании: эти способности нужно еще проявить в специфических условиях водной среды, поэтому скоростные возможности пловца могут характеризоваться его умением проплыть короткие отрезки дистанции с максимально высокой скоростью.

Физиологической основой быстроты является подвижность нервных процессов, возможность и скорость мобилизации бескислородных механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности.

Скоростные способности спортсменов зависят от силы, гибкости, умения расслаблять мышцы, не вовлеченные в работу, от психологической установки и проявления волевых усилий.

Скоростные способности в значительной мере зависят от уровня технического мастерства обучающегося-пловца. Это во многом качество, обусловленное природой.

Развитие скоростных способностей пловца начинается с овладения им техникой спортивного плавания. С этой целью нужно добиться точности, свободы и экономичности движений при проплывании различных дистанций, в том числе и длинных, сначала в умеренном, а потом и в высоком темпе. Развитие скоростных способностей идет параллельно с изучением техники плавания, формированием стиля, повышением выносливости.

Скоростно-силовая подготовка планируется на базе общей физической подготовки и практически является ее специализированным продолжением (С. М. Вайцеховский, 1986). Спортивная работоспособность пловцов обеспечивается комплексом специфических и неспецифических двигательных способностей, иерархическая совокупность которых составляет физическую подготовленность пловца (Н. Ж. Булгакова, 1996).

Скоростно-силовые способности пловца - это комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий за минимальное время с высокой скоростью мышечного сокращения на фоне алактатного энергообеспечения (В.Н. Платонов, 1983; Н. Ж. Булгакова, 1996).

Тренировка скоростно-силовых способностей направлена на повышение мощности мышечного сокращения и энергетического обеспечения выполнения отягощенных движений, обычно имитирующих гребковые движения. Она способствует параллельному повышению максимальной силы и функциональных возможностей организма (Н. Ж. Булгакова, 1996).

Средства и методы развития выносливости

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (табл. 33), но с

учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45с будет нагрузкой IV зоны.

Типовые недельные микроциклы.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;
- дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Типовой недельный микроцикл для групп углубленного уровня первого и второго годов обучения

День недели	Упражнения	Дозировка
Понедельник	В зале (15 мин): 1)разминка: упражнения к ходьбе и беге, 2)ОРУ без предметов упражнения для укрепления мышцы туловища, плечевого пояса, ног В бассейне (45 мин): 1) разминка: 3 x 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду 2)12 x 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине 3)200 м н/сп 4)4 x 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль 5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине 7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине Всего за занятие - примерно 1200 м	5 мин 10 мин 30 0 м 300м 200 м 200м 200 м 3 мин 5 мин
Вторник	В зале (35 мин): 1) разминка 2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя 3)упражнения с набивными мячами 4) эстафета со скакалками В бассейне (45 мин): 1) разминка 3 x 100 м (кроль, н/сп, брасс) 2)8 x 25 м, совершенствование техники дельфина 3)4 x 50 м (25 м батт+ 25 м н/'сп), акцент на технику движений и дыхание 4)300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 5)4 x 50 м н кролем 6) эстафета по 12-15 м (батт.) Всего за занятие - примерно 1300 м	10 мин 8 мин 12 мин 5 мин 300 м 200 м 200 м 300 м 200 м 5 мин
Среда	В зале (35 мин): 1) разминка 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания 4) эстафета с прыжками В бассейне (45 мин): 1) разминка: 300 м н/сп 2)12 x 25 м, совершенствование техники брасса	8 мин 10 мин 10 мин 7 мин 300м 300м

	3)200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании 4)6 x 50 м (25 м н/сп +25 м брасс) 5)2 x 50 м II брассом, на наименьшее количество гребков 6)эстафета по 25 м н (с доской в руках) Всего за занятие - примерно 1200м	200м 300м 100м 5 мин
Четверг	В зале (45 мин): 1) разминка в движении 2)развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища 3)упражнения с набивными мячами в парах 4)эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей В бассейне (45 мин) 1) разминка: 3 x 100 м к/пл 2)12 x 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом 3)150 м и сп - ПК) м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду 4)200м к/пл1 5)учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина Всего за занятие - 1200 м	8 мин 10 мин 10 мин 7 мин 300м 300м 400м 200м 5 мин
Пятница	В зале (30 мин): 1) разминка 2)укрепление мышц туловища, развитие гибкости руки плечевого пояса 3)упражнения с набивными мячами 4)прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом В бассейне (45 мин): 1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 2)6 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом 3)3 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику 4)100 м брассом, на наименьшее количество гребков 5)300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания 6)соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки Всего за занятие - около 1200 м	8 мин 6 мин 8 мин 8 мин 300м 300м 225м 100м 300м 5 мин
Суббота	В зале (30 мин): 1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения 2)соревнования в прыжках с места в длину 3)игра в мини-баскетбол В бассейне (45 мин): 1)разминка: 100 м к/пл + 100 м м/сп - 100 м брасс 1 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду 2)8 x 25 м, совершенствование техники плавания дельфином 3)50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания 4)игра в мяч на воде Всего за занятие - 700 м	10 мин 5 мин 15 мин 400м 200м 50м 20 мин

Сокращения и условные обозначения:

Отдых - время отдыха между отрезками,

Н - упражнение выполняется с помощью движений ногами,

н/сп - плавание на спине,

батт.- плавание баттерфляем,

к/пл - комплексное плавание, к/пл (25),

к/пл(50) - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м.

Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.

Типовой недельный микроцикл для группы групп углубленного уровня третьего и четвертого годов обучения

День недели	Упражнения	Дозировка
Понедельник	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения)	5 мин

	<p>2)одиночные и парные упражнения на гибкость 3)упражнения с отягощениями 4)эстафеты В бассейне: 1)200м к/пл 1) 1000 м кролем (2-я половину дистанции быстрее 1-й), на технику 2)200 м кролем + 2 x 100 м Н батт, на технику 3)12 x 50 м (батт II, н/сп II, кролем III), отдых 30 с 4)200 м брасс + 3 x 100 м брасс III, на технику 5)4 x 25 м всеми способами, V 6)совершенствование техники выполнения поворотов Всего - 2800 м</p>	<p>10 мин 15 мин 15 мин 200 м 1000 м 400 м 600 м 500 м 100 м 8 мин</p>
Вторник	<p>В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба) 2)упражнения с набивными мячами 3)упражнения с резиновым амортизатором В бассейне: 1) разминка 3 x 200 м к/пл (в обратной последовательности способов) 2)5 x 200 м, отдых 45 с (с улучшением II-III), на технику 3)10 x 50 м, отдых 40 с (II-III-IV) 4)3 x 300 м, II, на технику 5)4 x 25 м, V со старта 6)совершенствование техники передачи эстафеты Всего-3100м</p>	<p>10 мин 15 мин 20 мин 600 м 1000 м 500 м 900 м 100 м 15 мин</p>
Среда	<p>В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба) 2)упражнения на ловкость и гибкость 3)упражнения для укрепления мышц ног и туловища 4)прыжковые упражнения В бассейне: 1) разминка 600 м (25 батт + 75 н/сп) 2)10 x 100 м кролем II, отдых 30 с 3)200 м к/пл 4)300 м - 4 X 50 м Н брасс 5)8 x 50 м брасс 6)соревнование в скольжении со старта на дальность 7)учебные прыжки в воду Всего-2700м</p>	<p>10 мин 10 мин 15 мин 10 мин 600 м 1000 м 200 м 500 м 400 м 5 мин 5 мин</p>
Четверг	<p>В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2) круговая тренировка 3) игра в мини-баскетбол В бассейне: 1)разминка 400 м кролем + 200 м упражнения на технику 2)12 x 50 м, отдых 30 с, II 3)400 м II + 300 м II + 200 м III + 100 м III, инт. 20-40 с 4)6 x 100 м, отдых 1 мин, Н - III 5)совершенствование техники выполнения старта 6)50 м со старта IV Всего – 2850м</p>	<p>10 мин 20 мин 15 мин 600 м 600 м 1000 м 600 м 400 м 5 мин</p>
Пятница	<p>В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба) 2)общеразвивающие упражнения 3)упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 4)упражнения с резиновым амортизатором В бассейне: 1) разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль) 2)300 м к/пл + 200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп + 300 м, инт. 60 с 3)12 x 50 м всеми способами, III, отдых 30 с</p>	<p>10 мин 10 мин 10 мин 15 мин 600 м 1100 м 600 м</p>

	4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, V Всего - 2400м	100 м
Суббота	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2) общеразвивающие упражнения 3) упражнения на гибкость и ловкость 4) упражнения с набивными мячами 5) игра в мини-баскетбол В бассейне: 1) разминка 500 м кролем 2) 8x50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине) 2) 200 м н, 2 + 4x25 м н, IV 3) 400 м к/пл (50) II + 4 x 100 м к/пл, отдых 1 мин, III 4) 75 м, со старта, IV 5) игра с мячом Всего - 2000 м	10 мин 5 мин 5 мин 10 мин 15 мин 500 м 300 м 300 м 800 м 75 м 30 мин

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

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

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	не учитывается	не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5- 15 мин	3	6-8	400-1200
II	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-1	Менее 4	Более 2000

Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

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

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

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Методическая часть для групп базового уровня 1 года обучения

На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди на спине. На 24-м (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее

продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Обучающие, успешно освоившие программу первого этапа, переводятся в следующую (продвинутую) группу базового уровня 1-го года, а на их место выбираются новички.

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

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу полугодия занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

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

При начале занятий в 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы 2-го года обучения.

Методическая часть для групп базового уровня 2 и 3 годов обучения

Занятия на 2-м, 3-м и 4-м годах обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После четвертого года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть соответствующими теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Подготовительные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания **Кроль на груди**

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Кроль на груди

применяется в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля: на 100, 200, 400, 800, 1500 м, в эстафетах 4x100 и 4x200 м вольным стилем, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (четвертый отрезок 50 или 100 м), а также на последнем этапе комбинированной эстафеты.

Подготовительные упражнения для обучения

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

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

И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентированным ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнутом высоком положении.

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

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

Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавок между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодиц).

Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

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

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

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

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

То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кроль на спине

Кроль на спине - стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Подготовительные упражнения для обучения

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

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

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

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

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

То же с лопаточками.

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

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

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

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

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

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

Брасс

Брасс (фр. brasse от фр. brasser -месить, перемешивать) – стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Подготовительные упражнения для обучения

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

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

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

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

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

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

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

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дельфин

Дельфин - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Дельфин - один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

Подготовительные упражнения для обучения

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

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

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

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

Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

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

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

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

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

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

Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

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

Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

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

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

Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

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

Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

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

То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

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

Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

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

То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

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

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

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

Сидя на бортике и уцепившись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

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

Примеры типовых занятий

Занятие №1

Задачи:

- организация обучающихся;
- ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих занятиях).

Общая физическая подготовка:

- передвижение шагом и бегом;
- ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

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

Упражнения для освоения с водой:

Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

Ныряние под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

Передвижение в колонне по одному с ныряние в обруч, полностью погруженный в воду.

Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

«Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность)

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2

Задачи:

- разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, ныряние и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);
- ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 сек. (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

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

Упражнения для освоения с водой:

Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятие № 1.

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

Упражнение «звездочка» на груди.

То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

Упражнение «звездочка» на спине.

То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

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

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

Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие №3

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

Упражнение 9 занятия № 2.

Скольжение на груди, обе руки у бедер.

Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, скользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, скользить дальше.

Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше скользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие №4

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении. Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

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

Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.

Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, скользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, скользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, скользить.

Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; скользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Плавание способствует формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решить ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением к делу, и дать ответ на вопрос «кто я?». Чем обширнее знание у ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических мер, направленных на оказание помощи обучающимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение.

Цель работы по профориентации: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя или педагога с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными организациями города.

Темы по профессиональному самоопределению:

- Социально-значимые качества личности и их формирование;
- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе,
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

План профориентационной и воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	первое полугодие
2.	Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3.	Проведение разминки на занятиях	первое полугодие
4.	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5.	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6.	Изучение федерального стандарта по виду спорта «Плавание»	второе полугодие
7.	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8.	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по плаванию учреждения, города, области	второе полугодие
9.	Профориентационные занятия в по судейству соревнований	второе полугодие
10.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11.	Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений	первое полугодие
12.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	второе полугодие
13.	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников	первое полугодие
14.	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	второе полугодие
15.	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению
16.	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	в соответствие календарному плану

3.2. Вариативные предметные области

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

В предметной области различные виды спорта и подвижные игры для базового уровня используются множество подвижных игр для освоения с водой, уметь точно и своевременно выполнять задания, развивать физические качества, приобретать навыки сохранения собственной физической формы.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук,

последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

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

«Полоскание белья»

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

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

«Переправа»

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

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

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

«Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности обучающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;

- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;

- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

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

«Кто быстрее спрячется под водой?»

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

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

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

«Хоровод»

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

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

«Морской бой»

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

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

«Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. •• Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут увернуться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель»

Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт»

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

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

«Авария»

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

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

«Слушай сигнал!»

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

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

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

«Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие, по команде ведущего, поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?»

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

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

«Ваньки - встаньки»

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

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

«Фонтанчики»

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

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

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

«Качели»

Играющие, становятся парами спиной друг к другу взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?»

Играющие, становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше скользит?»

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

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

«Стрела»

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

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

«Торпеды»

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

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка»

Вариант 1. Играющие, взявшись за руки образуют круг. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной Желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!»

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

Методические указания. Игру можно проводить с детьми, которые не умеют плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

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

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

«Прыжки в круг»

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

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

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

«Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше скользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше скользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто скользил после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

«Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

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

«Волейбол в воде»

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

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

«Салки с мячом»

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

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

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Для углубленного уровня используются различные виды спорта умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта развивать физические качества, приобретать навыки сохранения собственной физической формы. Устанавливать соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям

Баскетбол способствует к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию движений;

Единоборства помогает способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению;

Гимнастика - способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям;

Фигурное катание способствует общей координационной подготовленности, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге.

Предметная область «Специальные навыки»

Для базового и углубленного уровней необходимо уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными специальными навыками.

Умение развивать профессионально необходимые физические меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

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

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

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

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

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

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

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

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

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

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

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

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

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

Упражнения:

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

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

Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

«Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

То же вперед спиной.

Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, ныряния и открывание глаз в воде

Задачи:

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

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Набрать в ладони воду и умыть лицо.

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

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

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

То же, держась за бортик бассейна.

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

Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

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

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

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

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

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

Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

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

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

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

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

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

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

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

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

То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

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

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

Упражнения

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

Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

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

Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

На базовом и углубленном уровне необходимо знать устройства и специальное оборудование (бассейн, температуру воздуха и воды при проведении занятий, нормы очистки хлорирования). Использование специального оборудования: стартовые тумбы, волногасители. Использование спортивного оборудования для обучения плаванию: разновидности досок, поплавков; для совершенствования физических качеств: лопатки, ласты, трубки, и другое.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Био-кинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на

уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин (см. табл. 42).

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от максимального отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	-	4-8	3-5	2 мин	Максимальная сила
75-85	-	6-10	6-8	2-3 мин	Максимальная сила
70-80	-	8-15	4-6	2-4 мин	Взрывная сила
85-90	15 сек.	10-15	6-8	1-2 мин.	СкСВ
75-70	15 сек.	12-18	6-8	1-2 мин.	СкСВ
80-85	20 сек.	15-21	6-8	1-2 мин.	СкСВ
85-90	30 сек.	18-24	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	30 сек.	25-30	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	60 сек.	40-50	5-7	2-3 мин.	СВ
50-60	60 сек.	50-60	4-6	2-3 мин.	СВ
50-60	120 сек.	85-110	4-5	2-4 мин.	СВ
45-55	180 сек.	140-170	3-4	3-6 мин.	СВ
40-50	300 сек.	210-250	2-3	3-6 мин.	СВ

Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. На занятиях применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Судейство в плавании - сложный процесс, требующий от каждой судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют юные пловцы или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

Для успешного судейства соревнований требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен судить, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

Подготовка судей по плаванию осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии плавания, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий.

В период обучения на углубленном уровне обучающиеся изучают правила судейства соревнований, оказывают помощь в проведении соревнований на уровне учреждения и за период обучения должны:

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,
- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по плаванию»,
- уметь пользоваться компьютерной программой ФИНА по судейству соревнований для пловцов массовых разрядов,
- исполнять функции секретаря соревнований,
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

Качество судейства постоянно контролируется рефери, главным судьей и его заместителями.

Спортивный судья должен хорошо знать технику плавания, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

3.3. Физкультурные и спортивные мероприятия

В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в соревнованиях в соответствии календарному плану спортивно-массовых мероприятий по художественной гимнастике учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения.

Объем нагрузок в соревновательной зоне за учебный год должен составлять:

Уровень, год обучения	Часов в год
Базовый уровень	
1й год	2
2й год	2
3й год	8
4й год	8
5й год	10
6й год	10
Углубленный уровень	
1й год	18
2й год	18

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня,

Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях уровня муниципального, регионального уровней; одаренные дети – всероссийского и международного уровней.

3.4. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа выполняется во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, она включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

3.5. Аттестация (промежуточная и итоговая). Система контроля

Формы текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме зачета и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ регулярности посещения учебных занятий.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проходит ежегодно в форме зачета и включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в Первенстве учреждения (для обучающихся, не имеющих спортивных разрядов и имеющих юношеские спортивные разряды или в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятия (для обучающихся, имеющих первый спортивный разряд и выше), а также анализ:

- результатов выступления на официальных соревнованиях в течение учебного года;
- освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии требованиям образовательной программы;
- роста спортивно-технических показателей;
- выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- освоения теоретического раздела образовательной программы;
- отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Периодичность текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится ежегодно, как правило, в декабре учебного года.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь).

Порядок текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости и аттестацию обязаны пройти все обучающиеся учреждения.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся устанавливаются приказом директора учреждения.

В случае отсутствия обучающегося по уважительной причине (болезнь, участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях, тренировочных сборах и т.п.), обучающийся имеет право пройти аттестацию в индивидуальные сроки на основании заявления от родителей (законных представителей) по согласованию с тренером-преподавателем.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера-преподавателя, председателя методического объединения, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

Результаты участия в Первенстве Дворца спорта «Юность» оформляются протоколом соревнований и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Учет спортивных результатов».

Методические рекомендации по организации аттестации

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки «выполнен».

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения, обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже третьего спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне (средний балл не ниже 4,0).

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп базового уровня 1 и 2 обучения (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	7	6	5	4	3	2	1			
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп базового уровня 1 и 2 годов обучения (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	5	4	3	2	1					
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1
---	--------------------------------------	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---

Сумма набранных баллов:

группа базового уровня 1 года обучения – не менее 25 баллов;

группа базового уровня 2 года обучения – не менее 30 баллов.

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп базового уровня 3-6 годов обучения (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	200	190	180	170	160	150	140	135	130	125
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	12	10	9	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп базового уровня 3-6 годов обучения (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	190	180	170	160	150	140	135	130	125	120
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	10
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

Сумма набранных баллов:

Базовый уровень 3 и 4 годов обучения – не менее 30 баллов;

Базовый уровень 5 и 6 годов обучения – не менее 35 баллов.

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп углубленного уровня (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	200	190	180	170	160	150	140	135	130	125
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	12	10	9	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп углубленного уровня (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	190	180	170	160	150	140	135	130	125	120

2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	10
4	Выкрут прямых рук вперед-назад(ширина хвата); см	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

Сумма набранных баллов:

группы углубленного уровня 1-2 года обучения – не менее 40 баллов;

группы углубленного уровня 3-4 обучения – не менее 45 баллов.

МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Методом выявления и отбора одаренных детей являются контрольные испытания – система разрядных нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения, базового и углубленного уровней сложности и последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение разрядных нормативов является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения.

Разрядные нормативы по плаванию для обучающихся групп базового уровня (мальчики и девочки)

группа	дистанция	норматив	дистанция	норматив	дистанция	норматив
БУ-2	Скольжение 5 м на груди/на спине	Без учета времени	25 м кроль на груди; 25 м кроль на спине	Без учета времени	100 м вольный стиль	Без учета времени
БУ-3	50 м по выбору	3-2 юношеский разряд	100 м комплексное плавание	Без учета времени	200 м вольный стиль	Без учета времени
БУ-4	50 м по выбору	1 юношеский	200 м комплексное плавание	1 юношеский	800 м вольный стиль	1 юношеский
БУ-5	100 м по выбору	3 спортивный	200 м комплексное плавание	3 спортивный	800 м вольный стиль	3 спортивный
БУ-6	100 м по выбору	2 спортивный	200 м комплексное плавание	3 спортивный	800 м вольный стиль	3 спортивный

Разрядные нормативы по плаванию для обучающихся групп углубленного уровня (мальчики и девочки)

группа	дистанция	норматив	дистанция	норматив	дистанция	норматив
УУ-1	Основная дистанция	2-1 спортивный	200 м комплексное плавание	2 спортивный	800 м вольный стиль	2 спортивный
УУ-2	Основная дистанция	1 спортивный	200 м комплексное плавание	2 спортивный	800 м вольный стиль	2 спортивный
УУ-3	Основная дистанция	КМС	200 м комплексное плавание	1 спортивный	800 м вольный стиль	1 спортивный
УУ-4	Основная дистанция	КМС	200 м комплексное плавание	1 спортивный	800 м вольный стиль	1 спортивный

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Подавать докладную записку в учебную часть и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение бассейна.

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпред, 2001. – 80с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В. В. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2014.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров, я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.

17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. П. Макаренко. – М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
20. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
24. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
25. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев, 1997.
26. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006, - 216с.

Перечень интернет - ресурсов

27. Интернет-ресурс: Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru
28. Интернет-ресурс: Портал о спортивном плавании – swimming.ru
29. Интернет-ресурс: Все о плавании – forum.swimming.ru
30. Интернет-ресурс: Пловцы и их биография – i-swimmer.ru
31. Интернет-ресурс: Сайт о плавании – plavaem.info

Минимальные требования к оснащённости учебно-тренировочного процесса

Материально - техническое обеспечение:

- наличие бассейна;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие аптечки;
- наличие игрового зала или площадки для спортивных игр;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доски для плавания	комплект	20
2	Калабашки	штук	10
3	Лапатки для плавания	штук	10
4	Скакалка гимнастическая	комплект	15
5	Скамейка гимнастическая	штук	2
6	Стенка гимнастическая	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	10
9	Мяч волейбольный	штук	3
10	Мяч баскетбольный	штук	3
11	Весы медицинские	штук	1
12	Секундомер	штук	1
13	Свисток	штук	1

14	Термометр для воды	штук	1
----	--------------------	------	---