Управление образования администрации

МО «Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета  «29» мая 2024г.  протокол № 3 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 7 от 03.06.2024г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

группы начальной подготовки 1 года обучения

по дополнительной программе спортивной подготовки

«Плавание»

Программу составил:

Тренер-преподаватель

Иванюк Татьяна Витальевна

г. Зеленоградск, 2024г.

**Характеристика плавания, как средства физического воспитания:**

Плавание как вид спорта, характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Саму дистанцию преодолевают различными способами, строго регламентированными правилами соревнований.

К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), плавание на спине (кроль на спине), брасс.

Нормативным документам, определяющим порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации, является Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). ЕВСК определяет, как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, уровень противников, квалификацию судей.

В плавании присваиваются следующие спортивные разряды и звания: Мастер спорта России международного класса (МСМК);Мастер спорта России (МС); Кандидат в мастера спорта России (КМС);1-й, 2-й и3-й спортивные разряды;1-й, 2-й и 3-й юношеские разряды.

**Структура системы спортивной подготовки пловцов:**

Спортивная подготовка спортсменов пловцов- многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки:

* начальной подготовки-2 года,
* учебно-тренировочный- 5 лет
* совершенствование спортивного мастерства- 3 года

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей, специальной физической подготовки;

-выступления на соревнованиях.

Основная форма подведения итогов реализация программы – промежуточная аттестация.

Объем программы: 312 часов

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 астрономических часа.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК группы начальной подготовки 1 года обучения- 312 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | | | | | | Октябрь | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | | Февраль | | | | | | |
| Неделя | 2-8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | | 30 | 1  -  6 | 7  -  13 | | 14  -  20 | | 21  -  27 | 28  -  31 |  | 1  -  3 | 4  -  10 | | 11  -  17 | 18  -  24 | 25  -  30 | | 2  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | 30  31 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | 27  -  31 | 3  -  9 | 10  -  16 | | 17  -  23 | 24  -  28 | |  |
| Учебные дни | 2  3  5 | 9  10  12 | 16  17  19 | 23  24  26 | | 30 | 2  3 | 7  9  11 | | 14  15  17 | | 21  22  24 | 28  29  31 |  | 1 | 5  7  8 | | 11  12  14 | 18  19  21 | 25  26  28 | | 2  3  5 | 9  10  12 | 16  17  19 | 23  24  26 | 30 | 2 | 6  9 | 13  14  16 | 20  21  23 | 27  28  30 | 3  4  6 | 10  11  13 | | 17  18  20 | 24  25  27 | |  |
| Выходные дни | 4  6  7  8 | 11  13  14  15 | 18  20  21  22 | 25  27  28  29 | |  | 2  4  5  6 | 9  11  12  13 | | 16  18  19  20 | | 23  25  26  27 | 30 |  | 2  3 | 4  6  8  9  10 | | 13  15  16  17 | 20  22  23  24 | 27  29  30 | | 4  6  7  8 | 11  13  14  15 | 18  20  21  22 | 25  27  28  29 | 31 | 1  3  4  5 | 7  8  10  11  12 | 15  17  18  19 | 22  24  25  26 | 29  31 | 5  7  8  9 | 12  14  15  16 | | 19  21  22  23 | 26  28 | |  |
|  | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия- 2 часа  Итого часов в месяц- 26 часов | | | | | | Кол-во дней- 14  Продолжительность занятия  2ч  Итого часов в месяц- 28 | | | | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия  2 ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия  2 ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия  2 ч  Итого часов в месяц- 24 | | | | | Кол-во дней- 12  Продолжительность занятия  2 ч  Итого часов в месяц-24 | | | | | | |
|  | Март | | | | | | Апрель | | | | | | | | Май | | | | | | | Июнь | | | | | Июль | | | | | Август | | | | | | |
| Неделя | 3  -  9 | 10  -  16 | 17  -  23 | | 24  -  30 | 31 | 1  -  6 | | 7  -  13 | | 14  -  20 | 21  -  27 | 28  -  30 |  | 5  -  11 | | 12  -  18 | 19  -  25 | 26  -  31 | |  | 2  -  8 | 9  -  15 | 16  -  22 | 23  -  29 | 30 | 1  -  6 | 7  -  13 | 14  -  20 | 21  -  27 | 28  -  31 | 1  -  3 | | 4  -  10 | 11  -  17 | | 18  -  24 | 25  -  30 |
| Учебные дни | 3  4  6 | 10  11  13 | 17  18  20 | | 24  25  27 | 31 | 2  3 | | 7  9  11 | | 14  15  17 | 21  22  24 | 28  29 |  | 5  6  8  10 | | 12  13  15 | 19  20  22 | 26  27  29 | |  | 2  3  5 | 9  10  12 | 16  17  19 | 23  24  26 | 30 | 2  3 | 7  9  11 | 14  15  17 | 21  22  24 | 28  29  31 | 1 | | 5  7  8 | 11  12  14 | | 18  19  21 | 25  26  28 |
| Выходные дни | 5  7  8  9 | 12  14  15  16 | 19  21  22  23 | | 26  28  29  30 |  | 2  4  5  6 | | 9  11  12  13 | | 16  18  19  20 | 23  25  26  27 | 30 |  | 7  9  11 | | 14  16  17  18 | 21  23  24  25 | 28  30  31 | |  | 4  6  7  8 | 11  13  14  15 | 18  20  21  22 | 25  27  28  29 |  | 2  4  5  6 | 9  11  12  13 | 16  18  19  20 | 23  25  26  27 | 30 | 2  3 | | 4  6  8  9  10 | 13  15  16  17 | | 20  22  23  24 | 27  29  30 |
|  | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия  2ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия  2ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия  2ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия  2ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | Кол-во дней- 14  Продолжительность занятия  2ч  Итого часов в месяц- 28 | | | | | Кол-во дней- 13  Продолжительность занятия  2ч  Итого часов в месяц- 26 | | | | | | |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных областей | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | **172** |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | **62** |
| 3 | Техническая подготовка | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 5 | **59** |
| 4 | Тактическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| 5 | Теоретическая подготовка | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **10** |
| 6 | Психологическая подготовка |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 7 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | **4** |
| 8 | Медицинские, медико-биологические мероприятия |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **1** |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| Всего за месяц | | **26** | **28** | **26** | **26** | **24** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** | **312** |

**Содержание Учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 5 | 9 | 10 | 12 | 16 | 17 | 19 | 23 | 24 | 26 | 30 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | **14** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие координационных  способностей |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **5** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| История возникновения вида спорта  и его развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Физическая культура- важное  средство физического развития и  укрепления здоровья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Гигиенические основы фк и спорта, гигиена обучающихся прии занятиях фк и спортом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание Учебного плана на октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 7 | 9 | 11 | 14 | 15 | 17 | 21 | 22 | 24 | 28 | 29 | 31 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **14** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие координационных способностей |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | **7** |
| Развитие силы | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Совершенствование техники плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **28** |

**Содержание Учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 5 | 7 | 8 | 11 | 12 | 14 | 18 | 19 | 21 | 25 | 26 | 28 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | **14** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| Развитие координационных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | **6** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| Гигиенические основы фк и спорта,  гигиена обучающихся при занятиях фк  и спортом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Теоретические основы обучения  базовым элементам техники и  тактики вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание Учебного плана на декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 5 | 9 | 10 | 12 | 16 | 17 | 19 | 23 | 24 | 26 | 30 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | **14** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Развитие координационных способностей |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | **6** |
| Совершенствование техники плавания  кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания  на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания  брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания  баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике стартового  прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Совершенствование техники поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| Закаливание организма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Режим дня ми питание обучающихся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание Учебного плана на январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 6 | 9 | 13 | 14 | 16 | 20 | 21 | 23 | 27 | 28 | 30 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | **14** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |
| Развитие координационных способностей |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **4** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| Самоконтроль в процессе занятий  физической культуры и спортом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Теоретические основы обучения  базовым элементам техники и тактики  вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание Учебного плана на февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | Часы |
| 3 | 4 | 6 | 10 | 11 | 13 | 17 | 18 | 20 | 24 | 25 | 27 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | **14** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |
| Развитие координационных способностей |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **4** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| Самоконтроль в процессе занятий  физической культуры и спортом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Теоретические основы обучения  базовым элементам техники и тактики  вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание Учебного плана на март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 3 | 4 | 6 | 10 | 11 | 13 | 17 | 18 | 20 | 24 | 25 | 27 | 31 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | **15** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Развитие координационных способностей |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 | **5** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **1** |
| Самоконтроль в процессе занятий  физической культуры и спортом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Теоретические основы обучения  базовым элементам техники и тактики  вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание Учебного плана на апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 7 | 9 | 11 | 14 | 15 | 17 | 21 | 22 | 24 | 28 | 29 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | **14** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие координационных способностей |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **5** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| Теоретические основы обучения  базовым элементам техники и  тактики вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Медицинские, медико-**  **Биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание Учебного плана на май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 15 | 19 | 20 | 22 | 26 | 27 | 29 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  | 1 | **15** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие координационных способностей |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Развитие силы | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные мероприятия**  **(тестирование и контроль)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  | **4** |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| Теоретические основы обучения базовым  элементам техники и тактики вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание Учебного плана на июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 5 | 9 | 10 | 12 | 16 | 17 | 19 | 23 | 24 | 26 | 30 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | **14** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Развитие координационных способностей |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | **6** |
| Совершенствование техники плавания  кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания  на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания  брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники плавания  баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике стартового  прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Совершенствование техники поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| Теоретические основы судейства.  Правила вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание Учебного плана на июль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 7 | 9 | 11 | 14 | 15 | 17 | 21 | 22 | 24 | 28 | 29 | 31 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | **15** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |
| Развитие скоростных способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| Развитие координационных  способностей |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 | **6** |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной  выносливости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие специальной  выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | **6** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| Теоретические основы обучения базовым  элементам техники и тактики вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **28** |

**Содержание Учебного плана на август**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 5 | 7 | 8 | 11 | 12 | 14 | 18 | 19 | 21 | 25 | 26 | 28 |
| **ОФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | **15** |
| Развитие аэробных способностей | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + | + | + |  |
| Развитие скоростных  способностей |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Развитие координационных  способностей |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Развитие силы | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие гибкости |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростной  выносливости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие специальной  выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Техническая подготовка** |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **5** |
| Совершенствование техники  плавания кролем |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания на спине |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания брассом |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  плавания баттерфляем |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование технике  стартового прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Совершенствование техники  поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Восстановительные**  **мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | **1** |
| **Всего** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

На этапе начальной подготовки:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

**Общая физическая подготовка (ОФП)-172**

Общефизическая подготовка – это процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Для решения задач общефизической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе, и от условий, в которых проводится тренировка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является:

* 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 избранным видом спорта;

* формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
* формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
* приобретение навыков проектной и творческой деятельности

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

**Прикладные упражнения.**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

– повышения уровня общего физического развития занимающихся;

– совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

– организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений на уроках плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки, особенно у детей и подростков. Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей. Воспитание чувства, темпа, ритма, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

**Развитие общей выносливости**.

Выносливостью называют способность организма работать, отдаляя момент наступления утомления и преодолевая утомление. Выносливость зависит от функциональных возможностей многих систем нашего организма, экономичности и надежности техники плавания, воли пловца, закаленности его психики и других факторов.

Выносливость, проявляемая па дистанциях, более протяженных, но проплываемых менее интенсивно, чем основная соревновательная дистанция, называется **общей**.

Упражнения из других видов спорта, которые по продолжительности, интенсивности, количеству вовлеченных в работу мышечных групп и по характеру наступающего утомления сходны с упражнениями общей плавательной подготовки, помогают развивать первый вид выносливости.

*Общая выносливость* — основа для развития *специальной выносливости* пловца. Важнейшим компонентом общей выносливости являются «дыхательные» (аэробные) возможности — производительность и эффективность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и его энергетический потенциал.

*Упражнения для развития общей выносливости*

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин., езда на велосипеде, катание на лыжах.

Для учебно-тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

Начальная лыжная подготовка Основы техники передвижения: попеременным двушажным, одновременным бесшажным, одношажным и двушажными ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

**Развитие координационных способностей**

Под *координационными* способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Основным направлением развития координации является максимально разнообразная техническая подготовка занимающихся, основанная на использовании широкого круга упражнений. Принципиальной особенностью упражнений для развития координационных способностей является их разнообразие, сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач, что предполагает развитие обширной мышечной памяти, способности запоминать и воспроизводить мышечные усилия для выполнения двигательных действий на подсознательном уровне. При совершенствовании координационных возможностей надо учитывать разные компоненты нагрузки: сложность заданий, интенсивность и продолжительность выполнения отдельных упражнений, длительность пауз между ними. При совершенствовании координационных возможностей планируются задания разной сложности: от простых к более сложным. Работа в указанном диапазоне сложности и интенсивности предъявляет к организму, с одной стороны, достаточно высокие требования, стимулирующие реакции адаптации, лежащие в основе прироста координационных способностей, а с другой – не приводит к быстрому утомлению анализаторов и снижению 10 способности к эффективной работе, обеспечивая выполнение большого суммарного объема. Все это обуславливает необходимость применения при развитии координационных способностей большого количества разнообразных упражнений и приемов. Упражнения для повышения координационных способностей.

*Упражнения для развития координации:*

1. Стоя вращения руками в разноименные стороны.
2. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять одновременно правую руку и левую ногу, и наоборот.
3. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
4. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
5. Упражнение «ласточка».
6. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
7. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

*Упражнения для развития скоростных качеств.*

1.Челночный бег 3х10 м

2.Бег с ускорением по 30-60 метров

3.Беговые упражнения на месте по 10-30 сек

*Упражнения на расслабление*.

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

*Акробатические упражнения.* Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

**Специальная физическая подготовка(СФП)-62**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

**Развитие силы**

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями. Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения лежа на наклонной скамейке в положение сидя, прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка пловцов предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости. *Максимальная и взрывная сила*обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Например, толчок ногами от тумбочки или от стенки бассейна при выполнении пловцами старта или поворота. Развитие взрывной силы осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с максимальным ускорением или в максимальном темпе, например выпрыгивания вверх из "седа брассиста", прыжок в длину, высоту, преодоление 10-15 м с максимальной скоростью и т.д.. В данном случае развивается способность пловца проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значении указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров. Мощность работы спринтеров в два раза выше, чем у пловцов на 1500 м. В то же время продолжительность работы стайеров в 18 раз больше, чем у спринтеров на 100 - м дистанции, но с существенно меньшими усилиями.

Силовая выносливость во многом определяет результативность при проплывании дистанций самой различной протяженности - от 100 до 1500 м. Только в зависимости от длины дистанции речь идет о преимущественной взаимосвязи силы с выносливостью при работе анаэробного, аэробного или смешенного характера.

При тренировке в статическом режиме, когда ставится задача развития максимальной силы, надо стремиться к использованию максимальных или близких к ним напряжений. Комплексы статических упражнений могут выполняться ежедневно или через день с относительно небольшим числом повторений (до 10-15), продолжительность каждого из которых составляет от 5-6 до 1--12 с при развитии максимальной силы и от 10-15 до 30-40 с при развитии силовой выносливости. Необходимо учитывать, что от частоты занятий зависит как динамика прироста максимальной силы, так и особенности ее сохранения после прекращения регулярных занятий.

Путем рационального подбора упражнений можно в определенной мере компенсировать недостатки донного метода, связанные с уменьшением нагрузки на мышцы из-за инертности скоростно-силовой работы (например, использование узконаправленных упражнений с ограниченной амплитудой движений).

*При развитии максимальной силы* выполняется работа с большим отягощением (75-90 % от максимума) при небольшом числе повторений (6-8 в одном подходе) и медленном темпе (на преодолевающую часть работы затрачивается 1-2 с, на уступающую - 2-4 с). Темп движения и продолжительность пауз между подходами можно варьировать: когда ставится задача прироста силы за счет увеличения мышечной массы, планируется медленный темп и непродолжительные паузы (20-40 с); при необходимости повысить силу за счет совершенствования мышечной и внутримышечной координации увеличивают темп (0,8-1,0 с на преодолевающую часть работы, 1-2 с - на уступающую)и продолжительность пауз (до2-3 мин).

*При развитии взрывной силы* величина отягощений обычно колеблется в пределах 70-90 % от максимально доступного спортсмена. При выполнении специальных упражнений, основных элементов соревновательных действий величина сопротивления определяется спецификой вида спорта и характером движений и может колебаться яв очень широком диапазоне - от 20-30 до 90 -100 %. Темп движений - предельный или околопредельный (90-95 %). Число повторений невелико и определяется характером упражнений, объемом мышц, вовлеченных в работу, квалификацией и подготовленностью спортсмена. Продолжительность пауз отдыха между отдельными упражнениями должна обеспечивать полное восстановление работоспособности.

**Развитие гибкости**

Под *гибкостью*понимают объем суммарной подвижности в суставах в определенной части или всего тела. Различают *активную и пассивную* гибкость. Активная гибкость- способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности мышечных групп, проходящих через соответствующий сустав. Пассивная гибкость - способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Доступная спортсмену амплитуда движений в различных суставах превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных действий. Эта разница характеризует понятие “запаса гибкости”.

Только при наличии достаточной гибкости и подвижности всех звеньев опорно - двигательного аппарата спортсмена возможны минимальные затраты усилий с экономичным и свободным, естественным протеканием различных фаз двигательного действия, связанного с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Общими требованиями для всех способов плавания является высокая подвижность в плечевых суставах и гибкость плечевого пояса. Под *подвижностью*в плечевых суставах понимают разницу между показателем выкрута прямых рук назад-вперед (расстояние между кистями рук) и шириной плеч в сантиметрах. Так, с помощью гимнастических палок , на которых через каждый сантиметр нанесены деления с цифровым указателем, можно увеличить объем движений в плечевых суставах и осуществлять дальнейший контроль.

Однако каждый способ плавания предъявляет свои специфические требования к уровню гибкости и подвижности в суставах. Для специализирующихся в кроле на груди, на спине, дельфине требуется особая подвижность в голеностопных суставах в сторону их подошвенного сгибания.

Для пловцов брассистов особую роль играет тыльное сгибание в голеностопных суставах, супинация в голеностопных суставах, наклон туловища назад, а также уровень отведения (супинация) стопы при различной степени сгибания ног в коленных суставах и ротация наружу в коленных и тазобедренных суставах и ротация наружу в коленных и тазобедренных суставах.

Для освоения эффективной техники движения ног при плавании брассом важнейшим показателем гибкости является ротация наружу в коленных и тазобедренных суставах, что обуславливает выбор наиболее эффективного варианта работы ног.

Для плавающих дельфином особую роль играет гибкость позвоночного столба, особенно его поясничного отдела.

В технике плавания на спине часто встречается высокое положение локтя в начале гребка. Это связано с такими особенностями конструктивных осей верхних конечностей, как иксообразные руки. Эту особенность часто путают с переразгибанием в локтевых суставах. Кстати, при плавании на спине гребок рукой всегда получается длинный, т. к. укоротить его часто анатомически невозможно.

*Упражнения для развития гибкости.*

1.Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

2.Сидя на полу, выполнять наклон к ногам, руки в положении «стрелочка»

3.Выкрут рук. Обхватить гимнастическую палку кистями на расстоянии 50-60 см, прокрутить назад прямыми руками, далее сокращать расстояние между кистями.

4.Сесть на пол, ноги в положении на брасс, спина прямая, руки в стрелочке. (сидеть 1мин)

**Развитие ловкости**

 Ловкость – это способность человека выполнять точные, согласованные по направлению, условиям и времени движения, идеально владеть своим телом, легко усваивать сложные и часто неожиданные действия.

Пловцу необходимо научится легко усваивать сложные технические элементы, отлично выполнять старт из воды или с тумбочки, правильно координировать движения, ориентироваться в быстрой смене этапов эстафет и т.д. Все это требует от пловца большой собранности и внимания. Однако подобные упражнения быстро утомляют тренирующегося пловца, его движения становятся менее координированными и не совсем точными. Вот почему упражнения на развитие ловкости пловцов рекомендуют выполнять чаще, но с меньшей дозировкой.

Планируя процесс развития ловкости пловца, следует учитывать, что развитие данного качества протекает успешнее в детском возрасте. Поэтому детям 6-7 лет нужно давать элементарные упражнения, развивающие ловкость. К примеру, такие упражнения на ловкость, как подвижные игры в воде и на суше. С возрастом упражнения следует постепенно усложнять. С 8-9 лет в упражнения на ловкость можно включать элементы акробатики, с 10-12 лет – элементы технических видов легкой атлетики, с 13-14 лет – спортивные игры и т.д. с тем, чтобы к концу обучения пловца в детской спортивной школе были бы освоены основные средства, способствующие развитию ловкости.

*Упражнения для развития ловкости(координации)*

Для развития ловкости и координации используются элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры.

В воде – водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавание, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

**Развитие специальной выносливости**

Развитие специальной выносливости - главное звено спортивной подготовки пловцов - направлено на повышение мощности и емкости анаэробного механизма энергообеспечения, способности к удержанию оптимального соотношения между темпом и шагом плавательных движений по мере развития утомления.

Анаэробная производительность может развиваться в процессе силовой тренировки на суше с использованием тренажеров, при круговой тренировке с субмаксимальной интенсивностью движений и продолжительностью рабочих периодов от 30-40 с до 3-4 мин, а также при плавании с помощью движений «одними ногами» в IV зоне. Однако основная форма развития специальной выносливости - это плавание избранным способом в полной координации и для пловцов всех специализаций - плавание баттерфляем.

Развитие специальной выносливости осуществляется при проплывании в условиях соревновательной скорости средних и длинных дистанций (200, 400, 800, 1500 м), а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) и средних (200-400 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления отрезка, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных серий».

**Развитие скоростной выносливости.**

Развитие этого вида выносливости предполагает использование упражнений, воздействующих преимущественно на внутримышечные процессы освобождения энергии.

Основные факторы данного режима - максимальная мощность и частота рабочих движений.

Продолжительность рабочих периодов очень короткая (5-10 - 20-25 с). ЧСС за это время не успевает «разогнаться», потому критерием оценки качества работы служит скорость преодоления тренировочных отрезков.

Для тренировки используются отрезки от 10-15 до 25 м с количеством повторений от 2-4 до 10-16. При 1, 2, 3-разовой повторной работе с интервалами отдыха 1-2 мин - отрезки до 40-50 м.

**Техническая подготовка -59 час**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;

3) учебные прыжки в воду;

4) игры и развлечения на воде;

5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. *Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше* Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

– повышения уровня общего физического развития занимающихся;

– совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

– организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки, особенно у детей и подростков. Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

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

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

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

3) устранение инстинктивного страха перед водой, как основа психологической подготовки к обучению. Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой; вырабатывается умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.

*Техника спортивного плавания* – это рациональная система движений, позволяющая пловцу наилучшим образом реализовать свои двигательные возможности и показать высокий результат на соревнованиях. Техника движений пловца связана с его биологическими особенностями, поэтому необходимо знать законы биомеханики плавания, которые представляют собой законы взаимодействия тела с водой как при неподвижном положении, так и при движении.

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Соревновательная деятельность пловца включает в себя выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, финиш.

Спортивными способами плавания являются: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

***Кроль на груди*** Способ плавания кроль на груди характеризуется относительно горизонтальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками и ногами. Кроль на груди – самый быстрый и популярный способ плавания, имеющий большое спортивное значение. Спортивное значение. Абсолютные рекорды скорости в плавании установлены при применении способа кроль на груди. В настоящее время он успешно применяется в соревнованиях: ¾ на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м; ¾ в эстафетах 4х100 и 4х200 м вольным стилем; ¾ в комбинированных эстафетах 4х100 м (последний этап); ¾ в последнем этапе дистанции комплексного плавания 200 и 400 м; ¾ дальних проплывов на 5 и 25 км в открытых водоемах; ¾ в разных видах спортивного многоборья, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье и др.). Прикладное значение стиля плавания кролем на груди заключается в том, что он используется в различных условиях для преодоления водных преград, плавания в одежде, оказания помощи тонущему и т.д. Кролем можно плыть под водой при нырянии, работая одними ногами или помогая себе гребками рук как при брассе.

*Положение тела*. При плавании кролем на груди тело пловца находится почти в горизонтальном положении у поверхности воды. Голова опущена лицом в воду (за исключением момента вдоха), бедра находятся у поверхности воды. Движения ногами. При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу вверх (подготовительное движение) и сверху вниз (гребковое движение или «удар») с небольшой амплитудой, минимально сгибаясь в коленных суставах, стопы повернуты носками немного внутрь, что позволяет придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигая его вперед. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекается голень и стопа. Движение ноги вниз носит «захлестывающий характер». При правильном движении ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след. *Движения руками*. При плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные – над водой. Полный цикл движения руки делят на фазы: гребковое движение (в воде) – захват, подтягивание, отталкивание и подготовительное движение (над водой) – выход руки из воды, пронос, вход руки в воду. В то время как одна рука выполняет гребок, другая – движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Относительно равномерная скорость плавания кролем на груди достигается тем, что очередной гребок рукой следует начинать тогда, когда скорость, возникшая в результате предыдущего гребка другой рукой, еще не снизилась.

*Дыхание*. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Вариантами согласования движений рук и дыхания являются: один вдох и выдох на два гребка руками (односторонний вариант дыхания); один вдох и выдох на три гребка руками (двухсторонний вариант дыхания). Общее согласование движений. При плавании кролем на груди различают несколько вариантов согласования движений: «шестиударный», «четырехударный», «двухударный». Полный цикл движений в «шестиударном» варианте плавания кролем включает в себя: два движения руками (левой и правой), шесть ударов ногами (движение вверх и вниз каждой ногой – одно движение), вдох и выдох.

**Кроль на спине** . В настоящее время кроль на спине с успехом применяется в начальном обучении плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положение тела и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания. Спортивное значение. На соревнованиях разыгрываются медали на дистанциях: ¾ 100 и 200 м; ¾ первый этап комбинированной эстафеты 4х100 м; ¾ второй этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м. Прикладное значение. Кроль на спине применяют при транспортировке не умеющего плавать, при оказании помощи тонущему, а также при плавании с различными грузами и т.п.

*Положение тела*. Тело пловца в воде занимает вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра находятся у поверхности воды. Угол атаки тела 6-10о . Затылок пловца погружен в воду, уровень воды проходит примерно по линии ушей, лицо обращено вверх. Движения ногами. При плавании кролем на спине ноги выполняют попеременные движения снизу-вверх (гребковое движение или «удар») и сверху-вниз (подготовительное движение). Амплитуда движения бедер умеренная, они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются под воду. Основная роль попеременных движений ногами – удержать тело в обтекаемом уравновешенном положении, внести свой вклад в создание сил, продвигающих тело пловца вперед.

*Движения руками*. Полный цикл движения руки делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание (гребковое движение) и выход руки из воды, пронос, вход руки в воду (подготовительное движение). Согласование движений руками должно обеспечивать непрерывность гребковых движений: когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая – входит в воду и начинает захват (непрерывное согласование).

*Дыхание* согласовывается с полным циклом движений одной рукой. В плавании на спине, дыхание значительно облегчено тем, что выдох производится над водой и без поворота головы. Вдох выполняется через рот, выдох – через рот и нос. Дыхание «трехтактное» – вдох, задержка дыхания, выдох. Общее согласование движений. «Шестиударный» кроль на спине – это наиболее рациональный вариант согласования движений. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами (шесть «ударов» стопами вверх).

**Брасс**. Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брасса характерны симметричные движения ногами и руками. Подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость в этом виде плавания.

Правила соревнований строго регламентируют технику плавания способом брасс:

1. Начиная с первого гребка после старта и поворота, пловец лежит на груди, линия плеч параллельна поверхности воды.

2. Руки выполняют движения одновременно и симметрично под водой или по ее поверхности, во время гребка руки не должны заходить за линию бедер, после гребка руки одновременно вытягиваются от груди таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой).

3. Ноги выполняют движения одновременно и симметрично, во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются).

4. Во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако, в каждом цикле движений она должна появляться на поверхности воды.

Спортивное значение. На соревнованиях, разыгрываются медали на дистанциях: ¾ 50, 100 и 200 м; ¾ второй этап комбинированной эстафеты 4х100 м; ¾ третий этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м. Прикладное значение. Способ плавания брасс на груди применяется при нырянии, спасении тонущих, транспортировке различных предметов, переправах через водные рубежи (брассом можно бесшумно плыть, сохраняя направление и возможность наблюдать).

*Положение тела*. При плавании брассом тело пловца находится у поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони направлены вниз. Во время выполнения вдоха голова и плечи незначительно поднимаются из воды. Движения ногами. Цикл движений ногами разделяется на подготовительное и рабочее движение. При подготовительном движении (подтягивании) пловец сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя колени в стороны-вниз (стопы движутся как можно ближе к поверхности воды). Когда 17 подтягивание заканчивается, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны. Из этого положения начинается рабочее движение – толчок. Толчок производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Во время толчка пловец как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны-назад и выполняется до, завершающего толчок, соединения ног. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед. Движения руками. *Движения руками* в брассе выполняются одновременно и симметрично. Гребок начинается из положения, когда руки вытянуты вперед. Пловец разворачивает кисти ладонями наружу и энергично разводит руки в стороны-назад-вниз. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч. Здесь, руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз и начинается быстрое выведение рук вперед. После выпрямления рук начинается скольжение, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды, ладони направлены вниз.

*Дыхание*. При плавании брассом вдох выполняется в начале гребка руками. Пловец поднимает голову на вдох, как бы опираясь на воду кистями рук. В остальное время, когда руки выводятся вперед, выполняется выдох. Общее согласование движений. В исходном положении у поверхности воды с выпрямленными руками и ногами пловец начинает гребок руками с одновременным вдохом. В конце гребка руками происходит подтягивание ног. Когда ноги принимают исходное положение для выполнения толчка, пловец начинает выводить руки вперед. Одновременно с выпрямлением рук вперед ноги делают мощный толчок, после которого продолжается скольжение в исходном положении. До начала нового гребка руками пловец делает продолжительный выдох в воду.

**Баттерфляй (дельфин)**, применяют его скоростную разновидность – дельфин. Дельфин – это второй, по скорости, способ плавания после кроля на груди. Характерной особенностью дельфина является непрерывное движение ног и туловища наподобие дельфиньего хвоста. Два полных удара стопами вниз приходятся на один цикл движений руками. По правилам соревнований движения руками и ногами должны быть одновременными и симметричными. Спортивное значение. На соревнованиях разыгрываются медали на дистанциях: ¾ 50, 100 и 200 м; ¾ третий этап комбинированной эстафеты 4х100 м; ¾ первый этап дистанции комплексного плавания 200 и 400 м; ¾ движения ногами дельфином используются в подводном спорте. Прикладное значение. Прикладного значения дельфин не имеет.

*Положение тела.* Пловец, находясь у поверхности воды в вытянутом положении на груди, выполняет непрерывные волнообразные движения всем телом. Эти движения делают более эффективной работу ног. Движения ногами. При плавании дельфином ноги работают одновременно. Волна начинается от движения таза вниз-вверх, с постепенно возрастающей амплитудой и переходит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Волнообразное движение завершается энергичным хлестом обеих стоп сверху-вниз.

*Движения руками*. При плавании дельфином руки выполняют гребок и пронос над водой одновременно и симметрично. Руки входят в воду на ширине плеч. Гребок выполняется под себя согнутыми в локтевых суставах руками. Во время гребка кисти движутся параллельно, а расстояние между ними достигает 15-20 см. Локти немного разведены в стороны. Гребок завершается выходом рук из воды. Чтобы облегчить вынос рук из воды и движение их по воздуху, к концу гребка руки движутся кнаружи, в стороны-назад.

*Дыхание* согласовывается с движениями руками. Вдох выполняется в конце гребка руками и выноса их из воды. К этому моменту голова и плечи пловца приподнимаются из воды. Выдох производится во время проноса рук над водой и в начале гребка руками. Общее согласование движений. При плавании дельфином применяется два варианта согласования движений рук и ног: «одноударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет один удар ногами) и «двухударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет два удара ногами). В «двухударном» варианте первый удар ногами совпадает с погружением рук в воду, второй – с концом гребка руками и вдохом.

**Старты** Стартовый прыжок с тумбочки. В соответствии с правилами соревнований при плавании любым способом, кроме способа на спине, спортсмен выполняет старт прыжком со стартовой тумбочки. Высота ее над уровнем воды составляет 0,5-0,75 м. Качественное выполнение старта приносит выигрыш во времени до 0,2-0,4 сек. Наиболее распространенными вариантами стартового прыжка с тумбочки являются: «старт с махом рук».

**Повороты**. Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах диной 25 или 50 метров, поэтому спортсменам приходится вовремя проплывания дистанции выполнять один или несколько поворотов. Все повороты, независимо от способа плавания, делятся на: открытые и закрытые (по моменту выполнения вдоха во время вращения); простые и сложные (по количеству осей, задействованных во время вращения).

При анализе техники поворота принято выделять следующие фазы:

• подплывание;

• касание (вход во вращение) и вращение;

• толчок;

• скольжение;

• первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

При плавании кролем на груди встречаются разные варианты поворота: простой открытый, простой закрытый (используется в начальном обучении плаванию), поворот «маятником», поворот кувырком вперед (так называемый поворот «сальто», его используют хорошо подготовленные спортсмены). При выполнении поворота фазы (скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды) схожи с фазами при выполнении стартового прыжка. Простой открытый и закрытый повороты. Подплывая к стенке бассейна и не снижая скорости, пловец касается ее несколько согнутой в локте рукой на уровне противоположного плеча. Затем он сгибает ноги (группируется) и начинает вращение в горизонтальной плоскости. Руки помогают вращению: одна – отталкивается от стенки, другая выполняет подгребающие движения. Если во время вращения голова находится над поверхностью воды, и пловец выполняет вдох, то это – *открытый поворот*. Если голова пловца во время вращения опущена в воду, это – *закрытый поворот*. Вращение завершается постановкой стоп на стенку бассейна. Затем рука, которая опиралась о стенку, отрывается от нее и направляется над водой вперед, а голова и плечевой пояс погружается в воду. Руки вытягиваются вперед, кисти соединяются, голова между руками – пловец отталкивается ногами от стенки бассейна и скользит под водой в горизонтальном положении. Последующий выход на поверхность воды осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой (аналогично стартовому прыжку).

*Поворот «Маятник*». Спортсмен при плавании кролем касается стенки бассейна одной рукой (при плавании брассом или дельфином – двумя руками одновременно), на одном уровне или близко к поверхности воды. Затем он сгибает руку в локтевом суставе и оказывается в положении частично на боку. Ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, и начинается вращение «маятником» в боковой плоскости (пловец как бы переваливается с одного бока на другой), помогая гребковым движением одной рукой и отталкиваясь от стенки другой. Плечевой пояс и голова в это время движутся над поверхностью воды, пловец выполняет вдох. Затем он отрывает руку и проносит ее над водой. Вращение заканчивается постановкой ног на стенку бассейна, пловец полностью погружается в воду, оказываясь вновь в положении на боку. Руки вытягиваются вверх, голова между руками, пловец отталкивается от стенки ногами. Во время отталкивания происходит поворот на грудь, пловец вытягивается и после непродолжительного скольжения, совершает первые плавательные движения. *Поворот кувырком вперед*. Для квалифицированных спортсменов это основной поворот при плавании вольным стилем (кролем на груди). Фаза касания в сложных закрытых поворотах обычно заменяется фазой вход во вращение. Подплывая к поворотному щиту, спортсмен заканчивает гребок одной рукой (оставляет ее у бедра), затем другой рукой. Одновременно с ударом ногой (ногами) вниз и завершением гребка рукой голова резко погружается под воду, начинается вращение (вперед-вниз и немного в сторону). Верхняя часть туловища уходит под воду, вытянутые ноги движутся по поверхности воды на стенку, руки вытягиваются в противоположном от стенки направлении. После чего, пловец энергично сгибает ноги в тазобедренных суставах, стремясь как бы коснуться коленей лбом. Затем таз за туловищем уходит под воду, ноги сгибаются в коленных суставах и с ускорением ставятся на стенку. В момент постановки ног на стенку спортсмен оказывается в положении на боку, руки направлены вверх. Сразу же начинается отталкивание от стенки ногами с одновременным вытягиванием тела в направлении вперед и его поворотом в положение на груди. При плавании кролем на спине чаще всего используется простой открытый поворот. В положении на спине пловец касается стенки бассейна рукой на уровне противоположного плеча. Затем он сгибает ноги (группируется) и начинает вращение в горизонтальной плоскости. Голова пловца находится над поверхностью воды, выполняется вдох. Руки помогают вращению. Завершается фаза постановкой ног на стенку бассейна. Затем пловец погружает плечевой пояс и голову в воду, одновременно вытягивая руки под водой вверх и, начинает отталкивание. Далее следует скольжение под водой на спине, с последующим выходом на поверхность воды за счет движения ногами и гребка рукой.

***Упражнения для овладения и совершенствования техники плавания: Кроль на груди***

1. 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.

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

3. 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.

4. 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).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

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

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

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

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

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

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

13. 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.

14. 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.

15. 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.

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

17. То же, но с движениями ног дельфином.

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

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

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

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

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

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

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двух - ударной.

25. 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.

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

***Кроль на спине***

1. 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.

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

3. 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.

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

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

6. То же с лопаточками.

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

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

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

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

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

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

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

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

15. 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.

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

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

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. 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.

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

***Брасс***

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

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

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

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

5. 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.

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

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

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

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

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

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

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

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

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

17. Плавание брассом, согласовывая два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласовывая два гребка ногами с одним гребком руками.

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

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

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

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

23. 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.

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

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

***Баттерфляй***

1. 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.

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

3. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении «стрелочка» с вращением на 90-180градусов.Применяется в плавании на коротких отрезках.

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

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с трубкой или доской в руках.

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

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

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двух - ударного 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.

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

10. Плавание дельфином с хлопком руками над поверхностью в различных сочетаниях. То же, но с хлопком за спиной после окончания гребка.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

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

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

14. 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.

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

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

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

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

19. 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 двух - ударной слитной координации.

20. Плавание дельфином в ластах и моноласте .

21.Ныряние 15-50 м дельфином без ласт, в ластах, в моноласте.

22. Плавание дельфином в ритме двух - ударной 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.

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

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

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

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двух - ударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

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

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

***Упражнение для совершенствования поворотов:***

-4-8х25 м с макс.скоростью с поворотом

-по 1 сигналу, спортсмен руками упирается в бортик, задерживает дыхание и работает ногами, по 2 сигналу, спортсмен должен совершить поворот, выход и ускорится 5 гребков

-по 1 сигналу спортсмен ложится ногами к бортику в положении стрелочка, задерживает дыхание, сохраняя баланс (5-10м от него), по 2 сигналу через 10-20 сек, спортсмен выполняет кувырок (сальто вперед) и с ускорением плывет к бортику, выполняя поворот заданным способом.

***Упражнение для совершенствования стартов:***

-выполнение различных прыжков с тумбы на дальность отталкивания

-выполнение старта на одной ноге, руки в «стрелочке»

-выполнение старта с одной вытянутой вперед рукой

-выполнение старта с прижатыми руками к туловищу

-выполнение старта с выходом +5 гребком без дыхания

**Совершенствование техники плавания в зонах мощности.**

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 МПК). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры: уровень молочной кислоты, частоту пульса и др. В условиях занятий в детской спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп.

***Упражнения для совершенствования скоростных качеств-* *V зона***(смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия) Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии:

-4/8х10-25м с/ст с макс.скоростью

-4-8х25 м с макс.скоростью с поворотом

-4х50 м с макс.скоростью

-эстафетное плавание

***Упражнения для совершенствования анаэробной выносливости* -IV зона** (гликолитическая анаэробная направленность воздействия) Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – емкость (общее количество накопленного лактата).

- 1-3 х (4-6 х 100) с инт. 5-20 с,

- 4-8 х 50 с инт. 5-15 с.

***Упражнения для совершенствования аэробно-анаэробной выносливости* *III зона*** (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия) - Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так игликоличтического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону.

-2-6 х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов, отдых 1-2 мин;

-3 х 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 х 100 с инт. 60-70% + 1 х 200 с инт. 70-75% + 3 х 100 с инт. 75-80% + 3 х 100 с инт. 80-85% + 3 х 100 с инт. 85-90%, отдых 15-30 сек.

***Упражнения для совершенствования аэробной выносливости* -*II зона***(преимущественно аэробная направленность воздействия) Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО). от 800 до 2000м

-2х800м

-2000 м

***Упражнения для совершенствования аэробной выносливости* -*I зона*** (аэробная направленность воздействия) Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания.

-3000 м

-5000 м

**Тактическая подготовка -2 часа**

При современном высоком уровне спортивных достижений к тактической подготовленности пловцов предъявляются особые требования. Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой подготовки.

Цели тактической подготовки:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат (обычно ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть, заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых спортсменами). Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик.

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

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

      Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностям; вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Любой из рассмотренных вариантов преодоления дистанции с учетом специализации и уровня подготовленности пловца может входить в тактический вариант проплывания дистанции по заданному временному графику с целью показать высший результат.

            Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности. Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана.

Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания (например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди). Увеличение скорости на дистанции обычно начинается после достаточно эффективного выполнения поворота, что позволяет уйти от соперника вперед. Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания как в правую, так и в левую сторону. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

**Средства и методы тактической подготовки**.

Основной задачей тактической подготовки является вооружение пловцов знаниями, умениями, навыками по рациональному использованию всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели, что придает тактической подготовке интегральный характер. Решение частных задач тактической подготовки направлено на повышение уровня тактической подготовленности пловца. В процессе теоретических занятий пловцы получают знания по тактике в плавании, которые должны быть тесно взаимосвязаны с его практической подготовкой. Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длинны шага, установками на решение тактических задач.

    Для совершенствования распределения сил в процессе соревнований следует применять метод включения в тренировку задания на точное выполнение раскладок скоростей по отрезкам дистанции. Такие упражнения имеют целью развить чувство скорости на проплываемой дистанции на основе применения повторной или повторно-переменной формы продвижения с определенными заданиями на различных отрезках дистанций.

В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций. Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния). Первоначально этому способствует разрабатываемый тактический план соревнований, на основе которого создается и совершенствуется индивидуальный стиль поведения пловца, направленный на наиболее полную реализацию его особенностей в результате соревновательной деятельности.

**Теоретическая подготовка-10 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:** | ≈ 600 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 60 | сентябрь-  октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 30 | сентябрь-  октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 120 | сентябрь-ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈ 60 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 30 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 120 | сентябрь- май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 60 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 90 | декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 30 | август | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

**Психологическая подготовка-1 час**

Тренировка пловцов не похожа на тренировку в других видах спорта прежде всего тем, что пловец, проплывая дистанцию, в значительной степени изолирован от внешней обстановки, а также проделывает большую работу монотонного характера. А отсюда – особые требования к психологической подготовке пловца.

  Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе.

  Ребенок должен знать, зачем приходит в бассейн: то ли быть лидером группы, то ли выиграть соревнования, стать мастером спорта или олимпийским чемпионом. Нужно поставить перед собой задачу и поэтапно двигаться к цели. Мотивы не могут быть постоянными. Они меняются с возрастом, уровнем мастерства, сознания, интересов спортсмена.

  Главная **задача** – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузки, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому напряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

  Основными **методами**психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. С первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

   Детей, переступивших порог плавательного бассейна, спорт привлекает прежде всего веселой игрой, соревновательными моментами, возможностью научиться быстро плавать и заслужить репутацию «хорошего пловца» в кругу своих сверстников, родных и знакомых. На этом этапе побудительные мотивы просты, конкретны и эмоциональны.  Иногда сводятся к простейшему чувству удовлетворения

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

   Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

  Психологическая подготовка пловца к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае   решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний.

  Психологическая подготовка спортсмена касается не только собственно тренировки: она затрагивает все стороны его жизни на всех стадиях спортивного мастерства.

  Воспитание нравственности у спортсменов является частью общепедагогической задачи по формированию гармонично развитой, общественно активной личности. В учебно-тренировочном процессе находит свое отражение воспитание у пловцов таких социально значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию.

  Спортивная этика включает в себя соблюдение спортсменом правил соревнований и норм нравственности по отношению к тренировкам и соревнованиям, к себе и людям, обеспечивающим занятия плаванием.

   В процессе воспитания нравственности тренер целенаправленно воздействует на формирование личности спортсмена и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания спортсмена, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества спортсмена.

  Развитие личности спортсмена не может рассматриваться в отрыве от коллектива, в котором он тренируется, от системы отношений, в которые он вступает. В межличностных отношениях спортсмен проявляет себя как личность и имеет возможность оценить себя в системе отношений, в которые он вступает. Широко распространенным методом исследования взаимоотношений в спортивных коллективах является метод социометрии.  С детьми несколько иначе. Мы, взрослые, понимаем, что занятия спортом для ребенка также необходимы, как грамота и умение считать в столбик. Спорт развивает детей физически, помогает предотвратить развитие многих заболеваний и выпускает ребенка во взрослую жизнь здоровым, крепким человеком.

  Занятия спортом закаляют характер, воспитывают такие качества как целеустремленность, психологическая стойкость, стрессоустойчивость, командный дух и воля к победе. А эти качества особенно значимы в современном мире, требующем максимальной концентрации и самоотдачи.

  Зная все это, взрослые стараются отдать свое чадо в спортивную секцию. И поначалу ребенок обычно с удовольствием посещает тренировки. А спустя некоторое время категорически отказывается туда ходить. Обычно отказ от занятий спортом происходит в течение первых шести месяцев занятий. Причина – в недостаточной мотивации ребенка.

   Не получив нужных установок, ребенок, сталкиваясь с трудностями (а спорт – всегда трудно), не готов их преодолевать, а потому идет по пути наименьшего сопротивления, оставляет все трудности, а заодно возможность вырасти здоровым, гармонично развитым человеком. Что делать? Мотивировать свое чадо к занятиям спортом.

  Мотивационная сфера спортсмена является важной стороной психологии личности. Мотивация — это побуждение, вызывающее активность человека и определяющее ее направленность.

  Мотивация спортивной деятельности — это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Применительно к процессу многолетней подготовки мотивация спортсмена должна включать осознанное желание, сформированное в виде четкой цели, высокую вероятность ее достижения при условии выполнения тренировочной работы, необходимой для повышения своих возможностей. На начальных этапах занятий плаванием у спортсменов мотивы недостаточно осознаны и преобладают такие нестойкие их формы, как влечения, желания стремления. По мере роста спортивного мастерства у пловцов начинают доминировать осознанные формы мотивов — убеждения, ценностные ориентации, чувство долга. Поэтому важной задачей тренера является формирование мотивационной основы своих учеников.

**Основные потребности и мотивы**, побуждающие детей и подростков к многолетним занятиям спортивным плаванием, к взаимодействиям в спортивном коллективе:

* потребность в движении;
* потребность в общении, потребность быть частью коллектива;
* потребность в доброжелательности, внимании, чуткости, симпатиях;
* потребность во внутренней уверенности, душевном равновесии;
* потребность в самоуважении, чувстве собственного достоинства;
* потребность в достижении успеха, самовыражения в спорте;
* потребность в одобрении, общественном признании своих спортивных успехов другими людьми;
* потребность в познавательной деятельности;

   Кроме перечисленных выше существует масса других потребностей, а также мотивов спортивной деятельности, которые необходимо принимать во внимание в работе с юными пловцами.

**Это устремления:**

* быть похожим на выдающегося спортсмена;
* быть не хуже других ребят в группе;
* укрепить здоровье, стать сильным, ловким;
* закалить волю, переделать характер, стать стойким;
* обладать материально-спортивными ценностями (значком, медалью, спортивной формой);
* получать впечатления от поездок в спортивный лагерь, на соревнования в другой город и т.д.

**Мотивы приобщения к спортивной деятельности:**

* стремление к личностному совершенствованию;
* стремление к личной славе;
* выполнение долга перед коллективом;
* понимание общественной значимости спорта.

  Психологи выявили четыре основных побудительных мотива к занятиям спортом у детей: общение в коллективе, отношение к тренеру, собственно занятия спортом, и внетренировочная деятельность.

   Для детей в любом возрасте крайне важно общение и позитивное отношение коллектива к нему. Если в спортивной секции ребенок быстро подружится с ровесниками, найдет близких ему по духу ребят, то с большой долей вероятности можно предсказать, что ребенок надолго задержится в спортивной секции. Психологический климат в коллективе также очень важен. Там, где царят уважительные отношение, поддержка, отсутствуют насмешки над слабыми, дети достигают больших результатов.

  Часто разочарование вызвано слишком большой надеждой пловца достигнуть того, на что он, в сущности, не способен. Такая надежда появляется под влиянием родителей, тренеров и друзей по команде и также может носить положительный или (что чаще) отрицательный характер. Важно чтобы юный пловец всегда реально относился к целям, которые ставит перед собой. Тренер, родители или друзья, которые безответственно заставляют ребенка поверить, что он должен делать то, что фактически сделать не в состоянии, оказывают вредное влияние на юного пловца.  Тренер должен так построить свою работу, чтобы каждый ребенок чувствовал, что плавание для него полезно

  Задача тренера-разъяснять спортсмену необходимость укреплять свою волю, побудить его самостоятельно работать на воспитание работать над воспитание характера. Движущим мотивом здесь является достижение высокого спортивного мастерства, высоких спортивных результатов, совершенствование своего характера, волевых качеств, которые нужны каждому человеку не только в спорте, но и в жизни, в работе.

**Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) -4 часа**

**Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
  по видам спортивной подготовки;
* принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная   
  со второго года.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица  измерения | Юноши | | | Девушки | | |
| оценка | | | оценка | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м | мин, с | 6,9 | 7,0 | 7,1 | 7,1 | 7,3 | 7,5 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в  упоре лежа на полу | кол-во  раз | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 3. | Наклон вперед из положения  стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | +1 | 0 | 1 | +3 | +2 | +1 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами | см | 110 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 1. | Плавание (вольный стиль) 50м | - | без учета  времени | | | без учета  времени | | |
| 2. | Бросок мяча вперед из И.п.- стоя,  держа мяч весом 1 кг за головой | м | 3,5 | 2,7 | 2,5 | 3,0 | 2,5 | 2,0 |
| 3. | Бег челночный 3х10м с высокого старта | с | 10,1 | 10,3 | 10,6 | 10,6 | 10,8 | 11,0 |
| 2. | Выкручивание прямых рук в  плечевых суставах вперед-назад,  хват 50 см | кол-во  раз | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 1 |

**Медицинские, медико-биологические -1 час**

**Восстановительные мероприятия - 1 час**

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

1.Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

2.Психологические средства:

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование мероприятия | Объем в часах | Сроки проведения |
| 1.  2. | Психолого-педагогические и медико- биологические средства:  - упражнения на растяжение.  -разминка;  -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;  - искусственная активизация мышц:  - психорегуляция мобилизующей направленности.  -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности  Восстановительные мероприятия  -комплекс восстановительных упражнений  - ходьба, дыхательные упражнения,  - душ - теплый/прохладный  -душ - теплый/умеренно холодный/ теплый  -сеансы аэроионотерапии;  - психорегуляция реституционной направленности;  -сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 1 час  1 час | апрель  август |

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

* информирование спортсменов о запрещенных веществах;
* ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
* ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
* повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Сроки проведения** |
| Этап начальной подготовки | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) | 2 раза в год |
| Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. | 1 раз в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-дружный коллектив;

--система морального стимулирования;

-высокая организация учебно-тренировочного процесса;

наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся на профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По  календарному  плану в течении  года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях. | В течении года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся | -учить обучающихся действовать  самостоятельно, независимо;  - не сдерживать инициативы детей;  - не делать за них то, что они могут  сделать (или могут научиться делать)  самостоятельно;  - не спешить с вынесением оценочных  суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** | | |
| 5.1 | Проведение родительских собраний | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже  2 раз в год |
| 5.2 | Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |
|  |  |  |  |

**Материально-технические условия реализации Программы**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Материально-техническое оборудование | | Материально-техническое оснащение | |
|  | Ласты- 15 пар | 1. | Плавательный бассейн 25 м; |
|  | Доски для плавания- 15шт. | 2. | Тренажерный зал- 1 |
|  | Гимнастические скамейки- 6 шт.  коврики гимнастические- 15 шт.  фитбол- 7шт. | 3. | Стадион с беговыми дорожками- 1 шт |
|  | Мячи:  футбольный- 1шт.  баскетбольный- 1 шт.  волейбольный – 1шт.  ватерпольный -1шт.  резиновые – 10 шт.  Набивные (разно весовые)- 6 шт. | 4. | Дорожки разделительные- 3 шт. |
|  | Ворота для водного поло – 1 комплект | 5. | Секундомер настенный -1 |
|  | Колобашка- 15 шт. | 6. | Электронное табло-1 |
|  | Секундомер- 2 шт. | 7. | Игровой зал -1 |
|  | Скакалки- 10 шт. | 8. | Круг спасательный- 2 шт. |
|  |  | 9. | Стартовая тумба- 4 шт. |

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Гидрокостюм стартовый (женский) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Гидрокостюм стартовый (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Костюм  спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Купальник женский | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Плавки (мужские) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Рюкзак спортивный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
|  | Шапочка для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Иванюк Татьяна Витальевна | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю программы | 1 категория |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004

6.Официальные правила соревнований по виду спорта плавание 2019г.

**Методическая литература**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная литература**   |  |  | | --- | --- | |  | Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера . Издательство «ИТРК», 2019 | |  | Майкл Брукс. Перевод: Игорь Марченко Подготовка Юных Пловцов, 2018 | |  | Блайт Люсеро Плавание. 100 лучших упражнений, 2014г. | |  | Евгения Кононова. Плавание. Библия тренера 2014г. | |  | Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов учре-ждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подго-товки «Пед. Образование» проф. «Физ. Культура» М.; Academia, 2014г | |  | Дейв Сало, Скотт Риуолд. Совершенная подготовка для плавания / Перевод: Игорь Марченко (2015г.) | |  | Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, **2018** | |  | Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012 | |  | Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2014 | |  | Меныиуткина Т.Г., Литвинов А.А., Орехова А.В. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота. Учебно-методическое пособие.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 | |  | Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014. | | |
| **Дополнительная литература**   |  |  | | --- | --- | |  | Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2013 | |  | Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2014 | |  | Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. пед. вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: ИЦ "Академия", 2015 | |  | Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. Биологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2014 | | |

**Интернет-ресурсы:**

* Всероссийская федерация плавания – [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
* Портал о спортивном плавании – swimming.ru
* Все о плавании – forum.swimming.ru
* История развития плавания <https://titanrace.ru/blog/istoriya-razvitiya-plavaniya>
* <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/04/17/analiz-i-samoanaliz-trenirovok>
* https://myslide.ru/presentation/podgotovka-sportsmenaxAkak-mnogokomponentnyjxAprocess
* Пловцы и их биография – i-swimmer.ru
* Сайт о плавании – plavaem.info
* Спортивное плавание, протоколы соревнований – [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru).
* <http://swim7.narod.ru/video_plavanie.html>
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-> fiziologiya-sportsmenov
* <https://ozlib.com/1106737/sport/sorevnovatelnaya_deyatelnost_funktsionalnoe_yadro_sporta>
* <https://expotrade.ru/articles/863-peretrenirovannost-nedotrenirovannost-i-idealnyy-balans-sporta-v-zhizni>
* https://studwood.net/1182458/turizm/sovremennoe\_sostoyanie\_sporta
* <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/01/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi>
* <https://dtf.ru/life/789605-o-sport-ty-mir-istoriya-olimpiyskih-igr-s-drevnih-vremen-i-do-nashih-dney>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie_osnovy_fizicheskoy_kultury>
* <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/01/08/vliyanie-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmena-na-rezultaty-sportivnoy>
* http://vfdhmao.ru/info/articles/samokontrol-pri-zanyatiyakh-sportom-i-fizicheskoy-kulturoy/