

Управление образования Ирбитского МО
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от 06.03.2026 г.



**Дополнительная
образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ПЛАВАНИЕ»
(действует с 01.09.2026)**

Срок реализации Программы:
- этап начальной подготовки - 2 года;
- этап спортивной специализации - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 1 год.

д. Фомина, 2026 год

Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна – заместитель директора муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Кайгородов Антон Андреевич – тренер-преподаватель по плаванию муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО, первая квалификационная категория.

Рецензенты:

Казаков Александр Михайлович – директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Долгих Наталья Михайловна – заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 05 ноября 2025 г. № 907 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»,

Программа предназначена для организации работы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

I. ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	5-7
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта и нормативно-правовое обоснование программы	5-6
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6-7
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7-23
2.1	Особенности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».	7-9
2.2.	Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки.	9-10
2.3.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях	10-11
2.4.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	10-11
2.5.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.6.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12-14
2.7.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14-16
2.8.	Календарный план воспитательной работы	17-19
2.9.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.11.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	22-23
3.	Система контроля	24-30
3.1.	Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	24-25
3.2.	Оценка результатов освоения программы.	25-26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки	26-30
4.	Рабочая программа по плаванию.	30-65
4.1	Описание учебно-тренировочного процесса.	30-38

4.2.	Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа начальной подготовки.	38-45
4.3.	Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	46-58
4.4.	Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства	59-65
4.5.	Рабочая программа тренера – преподавателя.	66
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	66-70
5.1	Материально-технические условия.	66-68
5.2.	Кадровые условия.	69
5.3.	Информационно-методические условия	70
	Приложение 1. Специальная гимнастика пловца.	71-73
	Приложение 2. Подвижные игры в воде.	74-89
	Приложение 3. Техника спортивного плавания.	90-93
	Приложение 4. Методические рекомендации «Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы».	94-97
	Приложение 5. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.	98

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта и нормативно-правовое обоснование программы.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 05 ноября 2025 г. № 907 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства Спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и

(или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Приказ Министерства спорта РФ от 28 февраля 2017 г. № 134 "Об утверждении положения о спортивных судьях";
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, «Профессиональный стандарт тренера-преподавателя» регистрационный № 62203),
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравооцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Устав МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи начального этапа подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Особенности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса многолетней спортивной подготовки по виду спорта «плавание» на каждом её этапе в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки).

для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на начальном этапе подготовки - срок реализации программы 2 года, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - срок реализации программы 5 лет, этапе совершенствования спортивного мастерства – срок реализации не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации.

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

На этапе спортивной специализации (свыше 3-х лет) на основании индивидуальных результатов обучающихся определяется предрасположенность к наиболее успешному проявлению способностей и задатков в различных дисциплинах, дистанциях. Эта особенность учитывается в годовом учебно-тренировочном плане.

Виды и дисциплины вида спорта «плавание» обусловлены протяженностью бассейна, стилем плавания, гендерному различию и плаванию в открытой воде.

- "Вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)"
- "Вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)"
- "Вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)"
- "Вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)"
- "На спине 50 м (бассейн 25 м)"
- "На спине 100 м (бассейн 25 м)"

- "На спине 200 м (бассейн 25 м)"
- "Брасс 50 м (бассейн 25 м)"
- "Брасс 100 м (бассейн 25 м)"
- "Брасс 200 м (бассейн 25 м)"
- "Баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)"
- Баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)
- Баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)
- Комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)
- Комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)
- Комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)
- Эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым)
- Эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым)
- Эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым)
- Эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым - на спине)
- Эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м) (только для спортсмена стартующего первым - на спине).

2.2. Требования для зачисления лиц на программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки - 7 лет;
- на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 9 лет;
- на этап спортивного совершенствования – 12 лет.

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

При подаче заявления для предварительного отбора и зачисления представляются следующие документы:

- а) копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;
- б) копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- в) медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- г) фотографии размером 3х4 в количестве 2-х штук.

Заявление и документы подаются одним из следующих способов:

- а) лично в Организацию;
- б) через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;
- в) в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Организации или электронной информационной системы Организации, в том числе с использованием функционала сайта Организации, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

Претендент должен успешно сдать вступительные нормативы в соответствии с ФССП по виду спорта «плавание».

2.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4

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

2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312
2 год	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1 год	12	624
2 год	12	624
3 год	14	728
4 год	16	832
5 год	18	936
Спортивное совершенствование – не ограничивается	20	1040

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

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды (формы) обучения тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Формы аттестации – промежуточная - для перевода на последующий год обучения, итоговая - для перевода на последующий этап обучения.

Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний, тестирования знаний.

Применяются беседы, совместный просмотр и обсуждение соревнований, фильмов, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), далее учебно-тренировочные сборы в соответствии с ФССП организуются на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства не более 2 раз в год в каникулярное время продолжительностью 14 календарных дней. Суммарное время учебно-тренировочных занятий в день не должно превышать 8 часов.

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности).

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований. Типы соревнований - отборочные, контрольные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, степени готовности к основным соревнованиям, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

Отборочными соревнованиями могут являться школьные, муниципальные или областные, в зависимости от этапа подготовки. Могут быть официальными.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1,2,3 год	4, 5 год	
Контрольные	1	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4

2.7. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса.

Рекомендуемое соотношение средств подготовки в соответствии с ФССП.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	35-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9	3-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность относительно самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Представленные в учебно-тренировочном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп							
		15	15	12	12	12	12	12	7
1.	Общая физическая подготовка	170	216	254	254	305	300	310	208
2.	Специальная физическая подготовка	59	88	161	161	193	222	240	340
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	24	24	26	42	64	118
4.	Техническая подготовка	58	68	118	118	123	146	168	180
5.	Тактическая подготовка	-	2	8	8	10	20	24	30
6.	Теоретическая подготовка	15	16	22	22	24	30	40	44
7.	Психологическая подготовка	-	2	10	10	12	20	26	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	6	6	6	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	4	10	14	16	16
10.	Судейская практика	-	-	2	2	4	10	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	10	10	10	14	14	14
12.	Восстановительные мероприятия	-	4	5	5	5	10	14	38
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	832	936	1040
Самостоятельная работа *		62*	83*	124*	124*	145*	166*	187*	208*

*Самостоятельная работа входит в общее количество часов.

2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. -присвоение статуса «Юный судья» с 14 до 16 лет.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	В течение года
2.3.	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных 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 течение 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 течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуаль-	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спорт-	В течение года

	ными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	площадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	
7.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	Работа с родителями.		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	В течение года

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

Из раздела «Теоретическая подготовка».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося плаванием	в течение года	Результат -знание примерного правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга как проявление слабости характера. Допинг как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсезонной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Не предусмотрено		
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия, элементов частей занятий по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация наставнических пар и групп. Организация и проведение подвижных игр. Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Работа в качестве «Юный судья» (с 14 до 16 лет). Изучение обязанностей судей: - судья при участниках; - судья на повороте; - судья на финише; - судья по награждению; - стартер; - судья по технике плавания; - судья информатор. Работа в качестве помощника на соревнованиях судьям различных должностей.	в течение года предсоревновательный и соревновательный период	Предварительное выявление педагогом «проблемных полей» у обучающихся и выявление обучающихся, способных положительно повлиять на решение педагогической задачи. Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве «Юного судьи» (14-16 лет). Опрос знаний обязанностей судей: - судья при участниках; - судья на повороте; - судья на финише; - судья по награждению; - стартер; - судья по технике плавания; - судья информатор.
Этап спортивного совершенствования	Проведение отдельно подготовительной (разминки) и заключительной частей учебно-тренировочного занятия с обучающимися начальной подготовки и этапа спортивной специализации по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя. Организация наставнических пар и групп. Изучение современных правил проведения соревнований Изучение обязанностей судей Сдача квалификационного зачета на 3 категорию судьи с 16 лет. Работа в должности судьи 3 категории на соревнованиях муниципального уровня.	в течение года	Предварительное выявление педагогом «проблемных полей» у обучающихся и выявление обучающихся, способных положительно повлиять на решение педагогической задачи. Судейство муниципальных соревнований.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Медицинский контроль – допуск (1 год обучения) Медицинский контроль – текущий 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому. 3. Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические. Самомассаж.	При поступлении на программу В течение года	Рекомендации по организации рационального питания доводятся до сведения родителей. Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации занятий.
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); педагогические; медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.
Этап спортивного совершенствования	1. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний обучающегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием обучающегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.

3. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки)

3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Обеспечивают формирование личностных результатов:

1. овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения;
2. овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
3. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности в воде и на суше;
4. умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

Итоги освоения программы на этапе **начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- освоение основ техники видов облегченных видов плавания;
- знать основы сбалансированного питания;
- овладеть опытом простейших самостоятельных занятий
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической
- и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального, межмуниципального уровня на первом и втором году обучения на этапе;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- укрепление здоровья.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня региональных, российских спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства школ олимпийского резерва.
- сохранение здоровья

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание резуль-

татов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства).

Оценивание (тестирование) теоретических знаний 4 раза:

- по окончанию обучения на этапе начальной подготовки;
- по завершению обучения 2-х лет на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- по окончанию обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- по завершению обучения 1 года на этапе спортивного совершенствования.

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

Для зачисления на этапы подготовки необходимо выполнить нормативы федерального стандарта спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«плавание»

№ п /п	Упражнение	Единица изме- рения	Норматив для поступления	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (« отжимание»)	раз	7	4
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня ска- мьи	см.	+1	+3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	110	105
Нормативы специальной физической подготовки.				
1	Плавание (вольный стиль) 50 м		нет	
2	Плавание на спине 50 м.		нет	
3	Бросок мяча весом 1 кг, вперед из исход- ного положения – стоя, держа мяч за головой (м)	метров	не менее 3,5	не менее 3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	11	7
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	+3	+5
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	9,8	10,2
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение — стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4.0	3.5
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды на этапе обучения до 3-х лет – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине	количество раз	8	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		15
1.3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от скамьи)	см	+9	+13
1.4	Челночный бег 3х10 м	с	8,5	8,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	5,3	4,5
2.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на 2 ноги	см	45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног сколь- жение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	11	
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической подготовки перевода на 2 год начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п /п	Упражнение	Единица изме- рения	Норматив для поступления	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу («отжимание»)	раз	10	5
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см.	+4	+5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	122	117
4.	Челночный бег 3х10	с	9.8	10.2
Нормативы специальной физической подготовки.				
1	Плавание (вольный стиль) 50 м		Без учета времени	
2	Плавание на спине 50 м.		Без учета времени	
3	Бросок мяча весом 1 кг, вперед из исходного положения – стоя, держа мяч за головой (м)	метров	не менее 4	не менее 3,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для и перевода на 2 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	+4	+6
1.4	Челночный бег 3х10 м	с	9,5	9,9
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4.4	3.8
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для и перевода на 3 год учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		13
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	+6	+9
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4.7	3.9
2.2	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	Не менее 9	
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на 4 год учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	6	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	14
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7	+10
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	8,8	9,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	155
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4,8	4,0
2.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	35	28
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее 8,7	не менее 10,0
3. Уровень спортивной квалификации				
«Первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для и перевода на 5 год учебно-тренировочный этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине	количество раз	6	-
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз		15
1.3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+12
1.4	Челночный бег 3х10 м	с	8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	178	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	5,1	4,2
2.2	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе но- ги	см	40	30
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног сколь- жение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	Не менее 10,5	
3. Уровень спортивной квалификации				
«Первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд»				

4. Рабочая программа по плаванию.

4.1. Описание учебно-тренировочного процесса

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной тренировки в плавании.

Принципы многолетней спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.

- Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировок спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.
- Принцип единства общей и специальной подготовки. Значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических способностей, общего подъема функциональных возможностей. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки;
- Принцип непрерывности тренировочного процесса. Необходимо строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. Различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ). БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности.

В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно наслаиваясь друг на друга, суммируются, и возникает кумулятивный тренировочный эффект. Эффект заключается в существенных адаптационных изменениях в состоянии организма спортсмена, увеличение его функциональных возможностей и спортивной работоспособности;

- Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются постепенность и непрерывность. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема, интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена;

- **Принцип волнообразности динамики нагрузок.** Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Периодизация

Периодизация тренировки в плавании основывается на общих закономерностях развития тренированности и становлении спортивной формы. Становление, сохранение и временная утрата формы происходит в результате определенных тренировочных воздействий, характер которых закономерно меняется в зависимости от периодов подготовки. В соответствии с этим в тренировочном процессе выделяют: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.

Подготовительный период длится 8 месяцев, характеризуется повышением уровня разносторонней физической подготовленности, функциональных возможностей, моральных и волевых качеств, достижение пловцом спортивной формы к периоду соревнований. Период делится на 2 этапа:

- 1 этап - общий. Начинается со второй половины октября и длится до первой половины марта (5 месяцев); Задачи: укрепление здоровья, повышение общего уровня физического развития, развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности организма пловца, развитие способности управлять своими движениями. Решение задач - за счет средств ОФП (на суше).
- 2 этап - специальный. Начинается со второй половины марта и длится до первой половины июня (3 месяца). Задачи: развитие специальной силы, гибкости, выносливости, повышение скоростных качеств, повышение специальной работоспособности, совершенствование техники основного способа, достижение спортивной формы. Специальная направленность тренировки носит избирательный характер.

Соревновательный период начинается со второй половины июня, длится до первой половины сентября (3 месяца), характеризуется стабилизацией

спортивной формы. Основные средства: старты в условиях соревнований, средства нагрузочные и средства активного отдыха.

К нагрузочным средствам относятся упражнения на суше: специальная разминка, ходьба, бег, упражнения на силу, гибкость, упражнения на расслабление, дыхание.

Упражнения в воде: проплывание отрезков и дистанции основным способом. Активный отдых.

Рост функциональных возможностей и спортивных результатов в этот период достигается за счет участия пловцов в серии официальных соревнований, на которых он приобретает привычку к условиям их проведения. Серия официальных соревнований заканчивается главным состязанием периода. В перерывах между стартами проводится “поддерживающая тренировка”, которая обеспечивает сохранение достигнутого результата.

Переходный период начинается во второй половине сентября, длится до первой половины октября, отличается частичной утратой спортивной формы. Задача: поддержание высокого уровня общей работоспособности и создание необходимых условий для повышения тренированности в следующем большом цикле. Переключение пловца на новые виды деятельности.

Изложенный цикл периодов предлагается для пловцов высокой квалификации, не ниже уровня кандидата в мастера спорта.

В работе с детьми **учебно-тренировочный этап** используется двухцикловое планирование или сдвоенный цикл. Двухцикловое планирование состоит из 2 одинаковых больших (полугодичных) циклов.

1 цикл (6 месяцев)

Подготовительный период 4 месяца: 1 этап (общий) - сентябрь - первая половина ноября (2,5 месяца); 2 этап (специальный) - вторая половина ноября - декабрь (1,5 месяца).

Соревновательный период: январь - первая половина февраля (1,5 месяца).

Переходный период: вторая половина февраля.

2 цикл (6 месяцев)

Подготовительный период (4 месяца): 1 этап - март - вторая половина мая (2,5 месяца); второй этап - вторая половина мая - июнь (1,5 месяца).

Соревновательный период: июль - первая половина августа (1,5 месяца).

Переходной период: вторая половина августа.

Сдвоенный тренировочный цикл состоит из соединенных 2 циклов, с исключением в одном переходного периода. Этот цикл условно разделяется на два полуцикла, равных по продолжительности, но неодинаковых по содержанию.

I полуцикл состоит из двух периодов (подготовительный и соревновательный).

II полуцикл состоит из подготовительного, соревновательного, переходного периодов.

На этапе **начальной подготовки** периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона.

Выбор планирования зависит от календаря соревнований.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

В возрасте до 11 лет успешно развиваются координационные способности и подвижность в суставах, остальные физические качества дают средний прирост.

С 11 до 13 лет необходимо больше уделять внимания базовой выносливости, координационным способностям, подвижности суставов, общей силовой выносливости и силе гребковых движений.

С 13 до 15 лет лучше развиваются базовая выносливость, скоростные способности, абсолютная сила, скоростно-силовые качества.

После 15 лет – скоростные способности, абсолютная сила, максимальная сила, специальная силовая выносливость, скоростно-силовые способности, сила гребковых движений.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробные гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-лактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Влияние физических качеств на результативность в плавании

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

В зависимости от задач учебно-тренировочного занятия наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных методов и методических приемов.

Методы и средства обучения.

Методы обучения

Словесные методы. Создают предварительное представление об изучаемом движении, о его форме и характере, развивают умения анализировать созданное тренером – преподавателем представление о движении, устанавливать и устранять ошибки. Виды: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет.

Специфика проведения занятий предъявляет к словесным методам свои требования - подробное объяснение проводится на суше, в воде напоминают о главных деталях, не допусков переохлаждения обучающихся.

Наглядные методы обеспечивают создание конкретного представления об изучаемом действии, движении или упражнении. Включают в себя: показ упражнений, учебных наглядных пособий, учебных фильмов.

Практические методы. В группу практических методов входят: метод упражнения, игровой, соревновательный. Главным является метод упражнения.

При обучении плаванию широко используются следующие приемы: облегчение или усложнение условий выполнения движений, медленное плавание, выполнение упражнений в парах, контрастные приемы.

На занятиях используются следующие методы организации спортсменов:

- фронтальный метод, всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части - при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство - максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена;
- поточный метод, спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода - возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;
- метод групповых занятий, спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия;
- круговой метод, применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.
- метод индивидуальных заданий, спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.
- посменный метод, спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания: изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

К основным средствам обучения относятся упражнения: общеразвивающие, подготовительные, подводные, контрольные; для развития физических качеств; игры и развлечения в воде; имитационные; и специальные: для разучивания техники спортивных способов плавания, для устранения ошибок.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способны корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп, а также общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без снарядов и со снарядами и т.д.

Подготовительные упражнения способствуют развитию физических качеств, необходимых для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Выделяются 3 группы подготовительных упражнений:

- а) для освоения с водой;
- б) для изучения облегченных способов плавания;
- в) учебные прыжки в воду;

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения. Подготовительные упражнения для изучения облегченных способов плавания создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники спортивных способов. Упражнения включают в себя простейшие гребковые движения для изучения элементов техники (движения рук и ног, дыхания, так и плавание облегченными способами).

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений.

Специальные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают упражнения: на суше, упражнения в воде. К специальным упражнениям на суше относятся гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (плечевых, голеностопных), упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гантелями и набивными мячами.

Специальные упражнения в воде помогают освоить все элементы спортивного плавания и сами способы в целом.

Различают:

- а) упражнения для изучения движений ног, дыхания, согласования движений ног и дыхания;
- б) для изучения движений рук, дыхания, согласования движений рук и дыхания;
- в) для изучения способа в целом.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем устранения ошибок и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

Применяются две основные системы обучения спортивным способам плавания: последовательная, параллельно-последовательная.

В **параллельно-последовательной системе** обучения сначала начинают одновременно изучать два способа плавания - кроль на груди, на спине. Они осваиваются на каждом занятии сначала по элементам, а затем в координации. Оба способа изучаются параллельно, до тех пор, пока обучающиеся не овладеют основами техники. В дальнейшем начинают изучать дельфин и закрепляют навыки плавания изученных ранее способов. С момента усвоения техники дельфина занимающиеся знакомятся с техникой брасса. Одновременно с изучением техники способа брасса обучающиеся осваивают координацию движений в способе дельфин и совершенствуют навыки в технике ранее изученных способов.

По мере освоения каждого способа плавания занимающиеся изучают стартовый прыжок и поворот в этом способе. С момента изучения техники способа плавания начинается длительный процесс совершенствования.

Общая схема обучения плаванию:

- 1) демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов;
- 2) теоретическое обоснование техники данного способа и его элементов;
- 3) опробование способа (попытка плавать изученным способом);
- 4) практическое ознакомление с формой движений на суше;
- 5) овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде;
- 6) освоение способа в целом;
- 7) совершенствование техники способа и его элементов.

При использовании методики обучения необходимо определить каким способом плавания новичок сможет овладеть быстрее, необходимо выяснить:

- а) в каком положении (на груди, на спине) ему легче скользить без движений по поверхности воды;

б) как он выполняет движения ногами;

в) насколько успешно осваивает выдох в воду и вдох с поворотом головы в сторону.

Если новичок выполняет движения ногами в вертикальной плоскости, часто и с небольшой амплитудой - ему легче освоить технику плавания способом кроль на спине, на груди.

На этапе начальной подготовки обучающиеся осваивают статистическое плавание, технику облегченных способов плавания, старты, повороты. На учебно-тренировочном этапе изучается, совершенствуется техника спортивных способов плавания.

4.2. Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки этапа начальной подготовки

Описание особенностей учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Обучение навыку плавания начинается с облегченных способов плавания. Облегченные способы плавания создают предпосылки для успешного усвоения способов спортивного плавания и навыка непрерывного дыхания.

Облегченные способы плавания:

1. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании кролем;
2. Плавание, основанное на движениях ног как при плавании брассом;
3. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании дельфином,
4. Плавание, основанное на движении ног, как при плавании кролем и попеременных движений рук без выноса из воды.

Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании кролем:

- основу структуры сочетаний составляют движения ног кролем на груди и кролем на спине и одновременные движения рук без выноса из воды;
- сочетание работы ног, как при плавании кролем на груди, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер;
- сочетание работы ног, как при плавании способом кроль на спине, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер.

Плавание, основанное на движениях ног как при плавании брассом:

- движения ног как при плавании брасс на груди, прямые руки двигаются вниз до бедер;
- движения ног как при плавании брасс на груди, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер;
- движения ног как при плавании брасс на спине, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер.

Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании дельфином:

- движения ног, как при плавании дельфином на груди, прямые руки совершают гребок вниз до бедра;
- движение ног, как при плавании дельфином на груди, прямые руки совершают гребок через стороны до бедер;

- движение ног, как при плавании дельфином на спине, прямые руки совершают гребок через стороны до бедер.

Плавание, основанное на движении ног, как при плавании кролем и попеременных движений рук без выноса из воды:

- движения ног, как при плавании кролем на груди, руки выполняют движения, как в кроле, с удлиненным гребком до бедер;

- движение ног, как при плавании кролем на груди, руки выполняют движения, как в кроле, но с укороченным гребком (до вертикального положения);

- движения ног, как при плавании кролем на спине, руки попеременно у туловища выполняют укороченный гребок.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

Освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Программный материал (728 часов).

Общая физическая подготовка (386 часов).

Рекомендуемый программный материал по общей физической подготовке.

Строевые упражнения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.).

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой).

Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).

Общеразвивающие упражнения. Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Упражнения в упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой но-

гой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки.

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

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны.

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

Упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; расслабленные наклоны и повороты туловища; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Приложение 2 (Подвижные игры в воде).

Специальная физическая подготовка (147 часов)

Специальная гимнастика пловца. Приложение 1.

Подготовительные упражнения для освоения с водой, изучения облегченных способов плавания, учебные прыжки в воду. Гребковые движения облегченных способов плавания.

Имитационные упражнения облегченных способов плавания на суше.

Специальные упражнения спортивных способов плавания на суше, упражнения в воде. Упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гантелями и набив-

ными мячами. Приложение 1 (Специальная гимнастика пловца)

Спортивные соревнования (8 часов).

Первый год – контрольные соревнования школьного уровня в конце учебного года в 1-2 видах облегченного плавания.

Второй год обучения – 3 контрольных соревнования группового, школьного уровня облегченного и спортивного плавания.

1 основное соревнование муниципального на короткую дистанцию 50 метров спортивным способом плавания.

На каждое соревнование отводится 2 часа.

Техническая подготовка (126 часов).

Техника видов облегченного плавания. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании кролем. Плавание, основанное на движениях ног как при плавании брассом. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании дельфином. Плавание, основанное на движении ног, как при плавании кролем и попеременных движений рук без выноса из воды.

Учебные прыжки в воду.

Элементарные гребковые движения. Разучивание и закрепление техники кроля на груди и спине.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники старта.

Разучивание, закрепление и совершенствование элементов (движения ногами, руками, корпусом) техники способа баттерфляй. Разучивание и закрепление способа плавания баттерфляй.

Разучивание, закрепление и совершенствование элементов (движения ногами, руками, корпусом) техники способа брасс. Разучивание и закрепление способа плавания брасс.

Разучивание, закрепление и совершенствование поворотов «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

Приложение 3 (Техника спортивного плавания)

Тактическая подготовка (2 часа)

Умение правильного распределения силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

Теоретическая подготовка (31 час).

Приложение 5 (Безопасность)

Основы гигиены и здорового образа жизни. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Частота сердечных сокращений как основа самоконтроля. Вредные привычки и их преодоление.

Гигиенические требования к одежде. Режим дня. Основы правильного питания. Основы закаливания.

Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.

Принципы честной спортивной борьбы. Олимпийское движение.

Особенности техники вида спорта. Техника безопасности при занятиях спортом. Правила вида спорта.

Психологическая подготовка (2 часа).

Определение личного темперамента. Особенности темперамента.

Контрольные мероприятия и тестирование (10 часов)

Прием вступительных нормативов. Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в конце 1 года. Контрольно-переводные испытания в конце 2 года обучения этапа начальной подготовки.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (12 часов)

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Восстановительные мероприятия (4 ч)

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы. Самомассаж. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельная работа (145 часов)

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы, включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию.

Учебно-тематический план теоретической подготовки (31 час)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Безопасность.	3	ноябрь	Правила безопасного поведения в бассейне. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	ноябрь	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	1	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	6	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	6	август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	6	ноябрь-май	Классификация спортивных соревнований. Команды 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	4	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Плавание. Годовой тематический план-график (НП 1 года, 312ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 15 ч												
ТБ и ПП	2											
ФК как средство укрепления здоровья		1										
Оборудование и спортивный инвентарь			1									
Гигиена			1									
Закаливание		1										
Самоконтроль					2							
Правила вида спорта							2					
Режим дня						2		2				
Оборудование и спортивный инвентарь				1								
Практика 297ч												
ОФП	12	14	12	14	14	14	14	14	16	16	14	16
СФП	4	6	6	6	4	4	6	4	6	4	3	6
Участие в соревнованиях												
Техническая подготовка	6	4	6	4	4	4	4	6	4	6	2	8
Тактическая подготовка												
Психологическая подготовка												
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика												
судейская практика												
Медицинские, медико – биолог.мер.						2					4	
восстановительные мероприятия												
Всего часов: 312	26	26	26	25	24	26	26	26	26	28	23	30

Самостоятельная работа 62 часа входит в учебную нагрузку

Плавание. Годовой тематический план-график (НП 2 года, 416 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание под-готовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 16 ч												
ТБ и ПП	1											
Теоретические основы		2	2			1						
История возникновения вида спорта и его развитие						2						
Самоконтроль					2					2		
Правила вида спорта				2			2					
Практика 400 ч												
ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	14	20
СФП	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	4	10
Участие в соревнованиях				2	2	2	2					
Техническая подготовка	6	6	4	6	6	6	4	6	6	8	2	8
Тактическая подготовка			2									
Психологическая подготовка								2				
Контрольные мероприятия	2								2	2		
Инструкторская практика												
судейская практика												
Медицинские, медико – биолог.мер.						2					4	
восстановительные мероприятия											4	
Всего часов: 416	35	34	34	36	36	39	34	32	32	38	28	38

Самостоятельная работа 83 часа входит в учебную нагрузку

4.3. Программный материал и учебно - тематический план теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Описание учебно-тренировочного процесса.

Пятилетний этап спортивной специализации состоит из этапов начальной и углубленной специализации.

Этап начальной специализации.

Возраст начала этапа для девочек составляет 9–10 лет, для мальчиков — 10–11 лет, продолжительность этапа 3 года. Задачи подготовки: формирование разностороннего потенциала и функциональной базы; отбор наиболее одаренных юных пловцов с учетом морфологических критериев, предпосылок функциональных возможностей и специальной силы; совершенствование технической подготовленности на основе комплексного плавания с постепенным углублением плавательной специализации в одном или двух способах плавания. Этот этап считается наиболее важным для развития аэробных возможностей юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки от года к году, а также широкое использование средств общей физической подготовки (ОФП).

Данный этап многолетней спортивной подготовки в основном приходится на предпубертатную фазу развития, и поэтому содержание подготовки для мальчиков и девочек (за исключением возраста и сроков) примерно одинаковое.

Объем плавания за сезон на последнем году этапа может достигать 1200–1500 км. Структура нагрузок, при которой 60–70 % общего объема плавания составляют упражнения аэробной направленности, 30–37 % — упражнения аэробно-анаэробные и анаэробно-аэробные и 2–3 % — упражнения гликолитической и алактатной направленности.

На этапе начальной спортивной специализации круглогодичная тренировка имеет подготовительный, базовый характер (ее основная направленность на развитие аэробной производительности, общей силовой выносливости в упражнениях с малыми и средними отягощениями, повышение подвижности в суставах и совершенствование техники плавания). Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м — прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Этап углубленной специализации.

Возраст начала этапа для девочек 12–14 лет, а для мальчиков — 13–15 лет (в зависимости от индивидуальных темпов полового созревания), продолжительность этапа составляет 2 года.

Задачи подготовки на данном этапе: повышение общего функционального уровня (к концу этапа — максимальное развитие аэробных потенциалов); постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования технической и тактической подготовленности; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На этом этапе спортивная подготовка должна осуществляться с учетом межполовой гетерохронности физического и функционального развития (девочки опережают мальчиков по темпам развития на 1–2 года) и индивидуальных темпов биологического развития. До 12–13 лет у девочек и до 14–15 лет у мальчиков применение нагрузок аэробного характера сопровождается улучшением спортивных результатов на длинных и на коротких дистанциях. Аэробные нагрузки стимулируют рост достижений на длинных дистанциях, в плавании на короткие и средние дистанции факторами, лимитирующими результаты, становятся анаэробная производительность и силовые способности. Однако увеличение объема анаэробной и силовой работы на данном этапе многолетней подготовки будет положительно влиять на рост результатов в плавании только в том случае, если этому предшествовали значительные объемы аэробной тренировки. Суммарный объем плавания на этапе углубленной специализации к его завершению может достигать для девочек 1800–2000 км (2500 км — для стайеров), для мальчиков — 1600–2000 (2200 км — для стайеров) за сезон. Из них на долю аэробной и аэробно-анаэробной работы может приходиться 65–80 %, а на долю анаэробно-аэробной и гликолитической работы — от 10 до 30 % общего объема плавания при объеме алактатной работы 3–5 %.

Этап углубленной специализации характеризуется снижением с возрастом положительного переноса тренированности с других видов физической деятельности на плавание. Наиболее эффективным средством повышения функциональной подготовленности становится плавание с полной координацией движений.

Данный этап многолетней подготовки приходится собственно пубертатную фазу развития организма юных пловцов, когда половое созревание сопровождается быстрым увеличением мышечной массы, запасов гликогена, повышением уровня секреции адреналина и гормонов половых желез. Наиболее быстрыми темпами должен увеличиваться объем нагрузок для развития силовой выносливости, который к концу этапа достигает своих максимальных значений. Постепенно включаются упражнения с предельными усилиями, выполняемые в преодолевающем, уступающем и изокинетическом режимах.

Программный материал -3744 часа

Общая физическая подготовка -1433 часа.

Строевые упражнения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.).

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой).

Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).

Общеразвивающие упражнения для рук, туловища, ног.

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

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с

различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны.

Упражнения с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях. Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого пловца индивидуально).

Упражнения для развития *быстроты*: бег на короткие дистанции (30-100 м), беговые упражнения спринтера; спортивные игры. Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития *гибкости*: маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития *равновесия*: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), приседания на уменьшенной, повышенной и неустойчивой опоре.

Специальные упражнения для развития *вестибулярного аппарата*:

повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Для развития *скоростно-силовых качеств*: различные прыжки и прыжко-

вые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, выпрыгивание на препятствие и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса - упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений).

Упражнения на расслабление.

Подвижные игры и спортивные игры. Приложение 2.

Специальная физическая подготовка - 975 часов

- Специальная гимнастика пловца. Приложение 1.
- выпрыгивания вверх из "седа брассиста" на суше и в воде;
- прыжок в длину с места, с разбега на суше и в воде;
- выпрыгивания вверх на суше и в воде;
- преодоление дистанции 10-15 м с максимальной скоростью 8-12 раз с различными паузами отдыха на суше и в воде;
- плавание со специальными приспособлениями - плавательными лопатками различной формы и площади;
- плавание со специальными приспособлениями, увеличивающими гидродинамическое сопротивление продвижению пловца вперед;
- плавание в одежде с различными браслетами и специальными поясами, увеличивающими массу спортсмена;
- имитация плавания на различных блочных устройствах, резиновых амортизаторах;
- комплексы статических упражнений, выполняются 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;
- 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;
- плавание на длинные дистанции - 800, 1500 и более;
- проплывание отрезков и количество повторений: 4 x 200, 8 x 200, 3 x 400, 5 x 400, 8 x 400, 3 x 800, 6 x 800, 3 x 1500
- проплывание серий отрезков с умеренной интенсивностью и короткими (от 5 до 20 с) паузами отдыха между отрезками. (15 x 100 м паузы отдыха по 10 с);
- проплывание отрезков с почти предельной скоростью и продолжительными паузами отдыха между отрезками. (4 x 150 м со скоростью, близкой к соревновательной, и паузами отдыха от 5 до 10 мин);

- проплывание в полную силу серии коротких отрезков (10 x 25 с паузами отдыха между отрезками от 20 до 30 сек.);
- серия с сокращающимися паузами отдыха между отрезками;
- серия с увеличивающимися паузами отдыха между отрезками.
- Приложение 1. (Специальная гимнастика пловца)

Соревнования – 180 часов.

Соревнования 1, 2, 3 года обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

- Контрольные соревнования - 36 часов, 12 соревнований групповые, школьные соревнования, открытые первенства;
- отборочные соревнования – 18 часов, 6 соревнований муниципального, межмуниципального, регионального уровня;
- основные соревнования – 30 часов, 6 соревнований регионального уровня.

Соревнования 4,5 года обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

- Контрольные соревнования - 36 часов, 12 соревнований групповые, школьные соревнования, открытые первенства;
- отборочные соревнования – 12 часов, 4 соревнования муниципального, межмуниципального, регионального уровня;
- основные соревнования – 48 часов, 8 соревнований регионального уровня, первенства Уральского ФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

На контрольные и отборочные соревнования отводится 3 часа, на основные соревнования - 5-6 часов.

Техническая подготовка- 672 ч.

Формирование рациональной временной, пространственной динамической структуры движений.

Закрепление и совершенствование правильных движений пловца в спортивных стилях плавания во время различных режимов работы. Формирование и совершенствование стиля пловца.

Развитие двигательной ориентировки в воде. Движения циклического типа в воде. Комплексное плавание. Циклические движения головой для вдоха, телом, конечностями, отдельно стопами, предплечьями.

Техническая подготовка спортивных способов плавания.

Кроль на груди. Сохранение угла атаки 3-5 градусов. Сохранение поворота тела в движении на 30 градусов. Циклическая амплитуда движений ног 40-55 см. Подтягивание воды с поднятым локтем в гребке. Дыхание на 3 и более гребков.

Разучивание различных видов кроля на груди:

- 6 ударов ног с 2 гребками рук - 6 ударный кроль;
- 4 удара ног с 2 гребками рук - 4 ударный кроль;
- 1 цикл руками выполняется 3 цикла ногами - 6 ударный кроль.

Кроль на спине. Сохранение угла атаки 6-13 градусов. Удержание бедер у поверхности, стоп в толще воды.

Брасс. Дистанции: 50, 100, 200. Угол атаки: 13-18° - после окончания гребка руками; 1-5° - скольжение. Классический брасс (с паузами). Скоростной брасс (без пауз).

Баттерфляй. Дистанции: 50, 100, 200. Угол атаки: 20° - в фазе выхода рук из воды, 0, -1° - в фазе захвата воды.

2 - х ударный баттерфляй.

1 цикл движений руками - 2 цикла движений ногами.

1 цикл дыхания - 2 цикла движений руками.

Старт прыжком с тумбочки. Старт из воды.

Повороты. Поворот «маятником» (брасс, баттерфляй). Скоростной поворот – сальто (кроль на груди и на спине).

Приложение 3. Техника спортивных способов плавания.

Тактическая подготовка – 71 час.

Общая тактическая подготовка . Разбор тактических приемов сильнейших спортсменов, просмотр соревнований. Роль тактических действий в конечном результате.

Специальная тактическая подготовка . Распределение сил по дистанции и составление графика ее прохождения, выбора скорости в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов. Разработка индивидуальной тактики. Анализ по окончании соревнований.

Повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине. Прохождение отрезков за лидером.

Обеспечение вариативности тактики, позволяющей изменять ее в зависимости от условий конкретных соревнований.

Теоретическая подготовка – 138 часов

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств Физическая культура и спорт как социальные феномены. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК). Настольный теннис мирового уровня.
3. Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Дневник самоконтроля.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7. Психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Предстартовые состояния. Регулирование предстартовых состояний.

8. Оборудование, экипировка по виду спорта.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
10. Антидопинговые правила (Российские и международные). Запрещенные препараты. Последствия применения допинга.

Психологическая подготовка – 76 часа

Мероприятия, направленные на устойчивую мотивацию занятий лыжным спортом (обеспечение социальной значимости учебно-тренировочного процесса, результата спортивной деятельности, обеспечение комфортных психологических условий). Организация работы наставничества «ученик-ученик».

Предстартовые состояния

Стартовая лихорадка. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.

Стартовая апатия. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.

Боевая готовность. Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.

Групповая регуляция состояний обучающихся Настрой на соревнования
Формирование волевых качеств Индивидуальная регуляция предстартовых состояний. Дыхательные практики саморегуляции.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 32 часа.

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года.

Тестирование знаний в конце 2 - го, 5 –го года обучения спортивной специализации.

Инструкторская и судейская практика – 78 часов

Инструкторская практика (48ч) Задачи подготовительной и заключительной частей тренировки. Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя.

Организация и проведение подвижных игр. Двигательные качества человека и основные способы их развития – лекция. Дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Внешние признаки утомления.

Судейская практика (30ч) Обязанности судей: судья при участниках, судья сопровождения, судья по награждению, судья на финише, судья на повороте. Работа в качестве помощника судьи при участниках, судьи сопровождения, судьи по награждению, судьи на финише, судьи на повороте в период 1,2,3 года обучения на этапе спортивной специализации. Работа в качестве Юного судьи при участниках, судьи сопровождения, судьи по награждению, судьи на финише, судьи на повороте - 4,5 год обучения.

Медицинские, медико-биологические мероприятия – 58 часов

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению меди-

цинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия- 39 часов

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов.

Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация.

Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого баланса.

***Самостоятельная работа – 746 часов.**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель), включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию, восстановительные мероприятия.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	4	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание	10	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	16	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	14	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	14	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Понятие и значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	20	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Регулирование предстартовых состояний аутогенной тренировкой.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	4	декабрь-май	Подготовка экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	20	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Влияние употребления допинга на организм.	16	ноябрь - июнь	Пагубное влияние допинга на различные системы организма. Просмотр документальных и художественных фильмов и совместное обсуждение.
Антидопинговые правила - Российские и международные.	16	ноябрь - июнь	Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины. Запрещенные препараты.

Плавание. Годовой тематический план-график (УТЭ 1, 2 года, 624 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание под-готовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 22 ч												
Роль ФК в формировании личностных качеств	2							2				
История возникновения олимпийского движения		2							2			
Режим дня и питание пловца			2									
Физиологические основы ФК				2								
Психологическая подготовка					2							2
Правила вида спорта			2			2						
Влияние употребления допинга на организм							2					
Практика 602 ч												
ОФП	22	22	18	20	20	20	22	22	24	24	16	24
СФП	10	12	12	12	14	12	14	12	12	20	15	16
Участие в соревнованиях			4	4	4	4	4	4				
Техническая подготовка	12	12	12	10	10	10	8	8	10	8	6	12
Тактическая подготовка			2	2	2	2						
Психологическая подготовка	2	2		2			2	2				
Контрольные мероприятия	2								2	2		
Инструкторская практика										4		
судейская практика								2				
Медицинские, медико – биолог.мер.						2			4		4	
восстановительные мероприятия											5	
Всего часов: 624	50	50	52	52	52	52	52	52	54	58	46	54

Самостоятельная работа 124 часов входит в учебную нагрузку

Плавание. Годовой тематический план-график (УТЭ 3 года, 728 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 24 ч												
Учет соревновательной деятельности.	2							2				
Теоретические основы технико-тактической подготовки		2							2			
Режим дня и питание пловца			2									
Физиологические основы спорта				2								
Психологическая подготовка					2							2
Правила вида спорта			2			2						
Влияние употребления допинга на организм							2					
Антидопинговые правила												2
Практика 704 ч												
ОФП	26	26	26	24	24	24	24	24	26	30	21	30
СФП	18	16	16	14	14	14	14	14	14	20	15	24
Участие в соревнованиях			4	4	4	6	4	4				
Техническая подготовка	14	14	10	12	12	12	10	9	10	8		12
Тактическая подготовка			2	2	2	2	2					
Психологическая подготовка	2	2		2	2		2	2				
Контрольные мероприятия	2								2	2		
Инструкторская практика		2		2	2					4		
судейская практика							2	2				
Медицинские, медико –биолог.мер.						2			4		4	
восстановительные мероприятия											5	
Всего часов: 728	64	62	62	62	62	62	60	57	58	64	45	70

Самостоятельная работа 145 часов входит в учебную нагрузку

Плавание. Годовой тематический план-график (УТЭ 4 года, 832 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 30 ч												
Самоанализ	2							2				
Теоретические основы технико-тактической подготовки		2							2			
Режим дня и питание пловца			2									
Физиологические основы спорта				2						2		
Психологическая подготовка					2							2
Правила вида спорта			2			2						
Влияние употребления допинга на организм				2			2					
Антидопинговые правила											4	
Практика 802 ч												
ОФП	26	26	26	24	24	24	24	24	24	26	24	28
СФП	22	20	20	16	16	16	16	18	18	20	16	24
Участие в соревнованиях			4	6	6	8	8	6	2			2
Техническая подготовка	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12	10	12
Тактическая подготовка		2	2	4	2	2	2	2	2		2	
Психологическая подготовка	2	2		4	4	2	2	2				
Контрольные мероприятия	2								2	2		
Инструкторская практика		2		2	2					4		4
судейская практика					2	2	2	2	2			
Медицинские, медико –биолог.мер.			2			4			4		4	
восстановительные мероприятия	2	2					2				4	
Всего часов: 832	70	70	70	70	70	72	70	68	68	64	60	74

Самостоятельная работа 166 часов входит в учебную нагрузку

Плавание. Годовой тематический план-график (УТЭ 5 года, 936 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 40 ч												
Самоанализ	2							2			2	
Теоретические основы технико-тактической подготовки		2							2			2
Режим дня и питание пловца			2									
Физиологические основы спорта				2						2	4	
Психологическая подготовка					2							2
Правила вида спорта			2									
Влияние употребления допинга на организм				2			2					
Антидопинговые правила	2	2									4	
Практика 896 ч												
ОФП	28	28	26	24	24	24	24	24	26	26	26	30
СФП	24	20	20	18	18	18	18	20	18	20	22	24
Участие в соревнованиях		6	8	8	8	8	8	8	6	2		2
Техническая подготовка	16	12	16	14	14	14	14	14	14	14	10	16
Тактическая подготовка		2	2	4	4	4	2	2	2		2	
Психологическая подготовка	2	2		4	4	4	6	4				
Контрольные мероприятия	2								2	4		
Инструкторская практика		2		2	2					6		4
судейская практика					2	2	2	2	2	2		
Медицинские, медико –биолог.мер.			2			4			4		4	
восстановительные мероприятия	2	2				2	2				6	
Всего часов: 936	78	78	78	78	78	80	78	76	76	76	80	80

Самостоятельная работа 187 часов входит в учебную нагрузку

4.4. Рабочая программа этапа спортивного совершенствования на 1 год. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спор- тивного совершенствования, общий объем часов – 1040.

Описание учебно-тренировочного процесса.

Задачи этапа: освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений; поддержание высокого уровня функциональной подготовленности; совершенствование специальных физических качеств и технико-тактической подготовленности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Максимальный объем плавания — 2000–2200 км для спринтеров, 2400–2600 км для средневигов и 2800–3000 (до 3500) км в год для стайеров.

Увеличение интенсивности подготовки на суше и воде, использование нетрадиционных средств подготовки (специальных тренажеров, лидирующих устройств), средств нетренировочного воздействия (фармакологических и физиологических средств восстановления, адаптогенов и т. п.). Объем плавания в анаэробно-аэробной зоне до 30–35 %, в гликолитической зоне — до 15–18 %, в алактатной зоне — 3–5 %. Суммарный объем подготовки на суше к концу этапа может достигать 300 часов в год.

Наиболее удобным в планировании является **годовой макроцикл**, который в свою очередь разбивается на периоды и микроциклы в зависимости от поставленных задач и календаря соревнований.

Общая физическая подготовка - 208 часов

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие *выносливости*: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы); гребля (байдарочная, народная, академическая); плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде (по шоссе и кросс). Упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, подготовленности.

Упражнение для развития *силы*:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на высокой перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.
2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).
3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации и уровня развития силы отдельных групп мышц.

Упражнения для развития *быстроты*:

- бег на короткие дистанции (30-100 м);
- прыжки в высоту, в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега;
- беговые упражнения спринтера;
- спортивные игры.

Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития *ловкости*:

спортивные игры; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития *гибкости*:

маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития *равновесия*:

маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре; то же на повышенной опоре. то же на неустойчивой (качающейся) опоре, ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для *развития вестибулярного аппарата*:

наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; вращение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Упражнения для развития *скоростно-силовых качеств*:

различные прыжки и прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, выпрыгивание на препятствие и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса - упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных

упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений).

Упражнения в динамическом характере:

- с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью;
- применение амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в плавании, величина усилий и скорость движений должна превышать привычную работу в бассейне.

Специальная физическая подготовка – 340 часа

- Специальная гимнастика пловца. Приложение 1.
- преодоление дистанции 10-15 м с максимальной скоростью 8-12 раз с различными паузами отдыха на суше и в воде;
- плавание со специальными приспособлениями, увеличивающими гидродинамическое сопротивление продвижению пловца вперед;
- плавание в одежде с различными браслетами и специальными поясами, увеличивающими массу спортсмена;
- имитация плавания на различных блочных устройствах, резиновых амортизаторах;
- комплексы статических упражнений, выполняются 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;
- 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;
- плавание на длинные дистанции - 800, 1500 и более;
- проплывание отрезков и количество повторений: 4 x 200 , 8 x 200, 3 x 400, 5 x 400, 8 x 400, 3 x 800, 6 x 800, 3 x 1500;
- проплывание серий отрезков с умеренной интенсивностью и короткими (от 5 до 20 с) паузами отдыха между отрезками (15 x 100 м паузы отдыха по 10 с);
- проплывание отрезков с почти предельной скоростью и продолжительными паузами отдыха между отрезками (4 x 150 м со скоростью, близкой к соревновательной, и паузами отдыха от 5 до 10 мин);
- проплывание в полную силу серии коротких отрезков (10 x 25 с паузами отдыха между отрезками от 20 до 30 сек.);
- серия с сокращающимися паузами отдыха между отрезками;
- серия с увеличивающимися паузами отдыха между отрезками;
- Кроссовый бег по пересеченной местности. Интервальный бег по пересеченной местности.
- Упражнений с сопротивлением (бег по песку, по глубокому снегу, по воде).
- Упражнения с гантелями, набивными мячами.

- Упражнения с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе.
- Прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе.
- Гребля.

Участие в соревнованиях -118 часов

Контрольные соревнования - 54 часа , 8 соревнований групповые, школьные соревнования, открытые первенства;

- отборочные соревнования – 32, 4 соревнования муниципального, межмуниципального, регионального уровня;

- основные соревнования – 32 часов, 4 соревнований - первенства Уральского ФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

Техническая подготовка – 180 часов

Совершенствование техники спортивных способов плавания и рациональной техники на высокой скорости, на фоне утомления, плохого скольжения, эмоционального состояния. Приложение 3.

Совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий). Управление движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Тактическая подготовка - 30 часов

Разбор тактических приемов сильнейших спортсменов, просмотр соревнований.

Составление индивидуального графика прохождения дистанции.

Выбор вариантов тактики в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов. Анализ соревнований.

Повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу.

Приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), с противниками, стартующими много раньше или позднее посредством ориентации на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение контролировать свою работоспособность.

Теоретическая подготовка – 44 часов

Олимпийское движение. Состояние современного спорта. (4 ч)

Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность. (6ч)

Учет соревновательной деятельности. Самоанализ. (8ч)

Саморегуляция предстартовых состояний. (6ч)

Тренировка как многокомпонентный процесс. Соревнование как функциональное и структурное ядро спорта. (4ч)

Восстановительные средства и мероприятия. (4ч)

Правила соревнований. (4ч)

Российские и международные антидопинговые правила. Список запрещенных препаратов. Допинг-контроль. (8ч)

Психологическая подготовка – 30 часов

Типы темпераментов человека. Предсказуемые черты характера личности по темпераменту. Осознание и принятие личного темперамента. Способы регуляции своего темперамента. Устойчивая мотивация на максимальное раскрытие потенциальных возможностей организма. Формирование объективной самооценки.

Саморегуляция предстартовых состояний.

Закрепление умения достижения боевой готовности.

Контрольные мероприятия – 8 часов

Контрольно-переводные испытания в начале и в конце учебного года.

Инструкторская и судейская практика – 30 часа

Инструкторская практика (16 ч)

Проведение отдельных частей занятий, целого занятия в присутствии тренера-преподавателя.

Организация и проведение подвижных и спортивных игр с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий для развития физических качеств.

Судейская практика (14 ч)

Работа в качестве Юного судьи при участниках, судьи сопровождения, судьи по награждению, судьи на финише, судьи на повороте - 4,5 год обучения.

Медицинские, медико-биологические мероприятия – 14 часов

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия- 38 часов

Использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация.

Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ.

Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача).

Обеспечение питьевого баланса.

***Самостоятельная работа – 208 часов.**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель), включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию, восстановительные мероприятия.

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Олимпийское движение. Состояние современного спорта.	4	В течении года	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей.
Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	6	Август Октябрь. апрель	Понятие травматизма. Синдромы перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности. Самоанализ.	8	В течении года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа. Самоанализ.
Саморегуляция предстартовых состояний	6	Соревновательный период	Саморегуляция. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества. Роль мотивации.
Тренировка как многокомпонентный процесс	4	июль	Современные тенденции спортивной тренировки в плавании. Спортивный результат – специфический и интегральный результат соревновательной деятельности. Классификация спортивных достижений
Правила соревнований	4	Предсоревновательный период	Правила соревнований. Обязанности судей.
Восстановительные средства и мероприятия	4	В течении года	Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления организма.
Антидопинговые правила в России и за рубежом.	8	февраль	Современные антидопинговые правила

Плавание. Годовой тематический план-график (этап СС, 1040 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 44 ч												
Олимпийское движение.										4		
Профилактика травматизма.		2						2				2
Учет соревновательной деятельности. Самоанализ.			2			2	2					2
Саморегуляция предстартовых состояний		2	2	2								
Тренировка как многокомпонентный процесс											4	
Правила соревнований					2	2						
Восстановительные средства и мероприятия				2							2	
Антидопинговые правила в России и за рубежом.					2						4	2
Практика 996 ч												
ОФП	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	10	18
СФП	36	28	28	28	28	24	28	28	26	26	24	36
Участие в соревнованиях	6	10	12	14	14	14	14	12	10	6		6
Техническая подготовка	18	18	16	14	14	14	14	14	16	12	12	18
Тактическая подготовка	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	2	2	2	4	4	4	6	4			2	
Контрольные мероприятия	2								2	4		
Инструкторская практика		2		2	2					6		4
судейская практика					2	2	4	2	2	2		
Медицинские, медико –биолог.мер.			2			4			4		4	
восстановительные мероприятия	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	10	2
Всего часов: 936	86	86	88	90	92	92	90	86	82	82	74	92

Самостоятельная работа 208 часов входит в учебную нагрузку

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Разрабатывается тренером-преподавателем на текущий год с учетом комплектования, настоящей программы и в соответствии с методическими рекомендациями школы по составлению рабочих программ (приложение 4).

Рабочая программа тренера – преподавателя должна содержать разделы:

- пояснительная записка;
- годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- периодизация учебно-тренировочного года;
- программный материал;
- учебно – тематический план по теоретической подготовке;
- система контроля;
- план воспитательной работы;
- план инструкторской и судейской практики;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- дополнительные материалы (по необходимости).

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

1. наличие бассейна не менее 25 метров протяженностью;
2. наличие тренировочного спортивного зала;
3. наличие тренажерного зала;
4. наличие раздевалок, душевых;
5. наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Материально-технические условия включают:

1. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
2. спортивным инвентарем, выдаваемым в индивидуальное пользование;
3. спортивную экипировку;
4. обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
5. обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
6. медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.	комплект	2
3.	Гантели массивные от 3 до 12 кг.	комплект	2
4.	Доска для плавания	шт.	30
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Колокольчик судейский	штук	10
7.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
8.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
9.	Мат гимнастический	штук	15
10.	Мяч ватерпольный	штук	5
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
13.	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17.	Секундомер электронный	штук	8
18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	на дорожку	1
20.	Эспандер резиновый	штук	20

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

5.2. Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.3. Информационно-методические условия

Учебно-методическая литература

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
2. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.
4. Вангулов Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
5. Капотов П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
6. Кравцов А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
7. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
8. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
9. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 248 с.
10. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
11. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
12. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - 173 с.
13. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 274 с.
14. Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. - 95 с. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие.
16. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А.Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - 349 с.
17. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011. - 324 с..

Интернет ресурсы

1. <https://edu.gov.ru-министерство> - Просвещения России
2. www.minsport.gov.ru - министерство спорта России
3. <https://russwimming.ru/>- федерация плавания России
4. <https://uralswimming.ru/-федерация> плавания Свердловской области

Приложение 1

Специальная гимнастика пловца.

1. И.п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять, возможно, выше прямые руки и ноги.
2. И.п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. — лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. — то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. — то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. — то же, но руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. — упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. — полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. — то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. И.п. — то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.
19. И.п. — то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20. И.п. — то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
 21. И.п. — то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
 22. И.п. — то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
 23. И.п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
 24. И.п. — то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
 25. И.п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
 26. И.п. — Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
 27. И.п. — то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
 28. И.п. — о.с. Вращение прямые рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.
- Упражнения с партнером
29. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
 30. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
 31. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
 32. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
 33. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
 34. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
 35. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
 36. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
 37. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
 38. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
 39. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
 40. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

41. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
42. «Тачка» в упоре сзади.
43. Стоя прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.
- Упражнения с набивными мячами
44. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
45. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
46. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
47. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
48. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
49. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке — поднимание рук вверх, перекладывание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
50. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
51. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы
52. То же упражнение, но из положения сидя на полу.
53. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
54. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
55. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
56. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
57. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.
58. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Приложение 2

Подвижные игры в воде.

Буря в море. Участники игры располагаются в колонну по одному в определенном месте водоема. По команде «Начинается буря!» все разбегаются в разные стороны (убегают от волн), а по команде «Буря утихла!» занимают исходное положение.

Место для игры ограничивается. Игра проводится в быстром темпе. Для этого надо почаще напоминать, что волны погоняют играющих и нужно убегать быстрее. Продолжительность игры не более 1 мин. Повторить 2—3 раза.

Насос. Играющие встают парами и берутся за руки. По сигналу они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и делая выдох. Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более 2 мин.

«Охотники и утки». Задачи: Совершенствование навыков ныряния, ориентирования в воде. Описание: Занимающиеся делятся на две команды - «охотники» и «утки». «Охотники» становятся в круг, пропустив внутрь него «уток». Перебрасываясь футбольной камерой или резиновым мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут прятаться от мяча ныряя. Игра продолжается 2-3 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания: Предупредить играющих, чтобы удары камерой были не очень сильными.

«Море волнуется» Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры. Дети стоят в шеренге по одному лицом к берегу и держатся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде: «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий игру считает: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Опоздавший встает на место, лишается права продолжать игру или получается штрафное очко.

Методические указания. Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего игру необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы дети могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу».

Если на месте купания нет подходящего предмета для обозначения «причала», условно оговаривается место «причала», где, в зависимости от условий игры, «лодки» собираются в шеренгу, колонну или круг.

«Охотники и утки» Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка руками.

Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз. По команде ведущего играющие выполняют обеими руками одновременные и попеременные движения в разных направ-

лениях из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх, как бы занимаясь «полосканием белья». Методические указания. Ведущий игру в обязательном порядке дает ребятам задание каждое упражнение выполнить поочередно сначала расслабленными, а затем напряженными руками. Это позволяет почувствовать, что опираться и отталкиваться от воды можно только ладонью напряженной руки.

«Футбол» Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами. Описание игры. Группа детей располагается в произвольном порядке (в шеренге, кругу, взявшись за руки или опустив руки на воду). По команде ведущего ребята делают «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой. Методические указания. При выполнении «удара» подъемом ноги вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Когда «удар» производится подъемом стопы, то, как уже говорилось, носок ноги оттянут, как при плавании кролем. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то носок стопы занимает положение, соответствующее исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

«Цапли» Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде. Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Мостик» Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине. Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Кузнечики» Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие. Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Пятнашки» Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой. Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом. Методические указания.

дические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Переправа» Задачи игры. Воспитать чувство опоры о воду ладонью и предплечьем руки. Описание игры. Играющие в произвольном порядке (шеренгах или колоннах и др.) по сигналу инструктора идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе гребками рук.

Методические указания. Гребки выполняются в стороне от корпуса согнутыми в локтях руками или одновременно обеими руками, или поочередно каждой рукой. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая гребками рук излишнего шума, «чтобы противник не услышал». По мере освоения упражнения, игра проводится по сигналу «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по дну на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки» Задачи игры. Ознакомление с сопротивлением воды, воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. По первому условному сигналу инструктора «лодочки» расплываются в разных направлениях, их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» все играющие спешат занять места у условного «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий для проведения, игра, также как и предыдущая, может разыгрываться в быстром и медленном темпе. Играющие передвигаются вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно и одновременно,

«Поймай воду» Задачи игры. Приучить детей во время контакта рук с водой держать пальцы вместе, что необходимо для эффективного гребка рукой в плавании. Описание игры. Играющие стоят на дне в шеренге или кругу. По сигналу ведущего «Поймай воду» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т. д.

Методические указания. При выполнении упражнения обязательно напоминать детям, что «поймать воду» можно только ладонью с плотно сжатыми пальцами.

«Караси и карпы» Задачи игры. Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг. Описание игры. Две равные шеренги играющих становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги — «караси», другой — «карпы». Как только ведущий игру произнес «Караси!», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются, стараются догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Осаленные таким образом «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала. Ведущий произвольно называет команды — «караси» или «карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет осаленных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было осалено меньшее количество игроков.

Методические указания. К концу игры обе команды должны быть названы одина-

ковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему игру.

«Мяч в воздухе» Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«Кто быстрее спрячется под воду?» Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды. Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Второй вариант — «Сядь на дно». По команде ведущего ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

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

«Умывание» Задачи игры. Научить детей открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу «умываются»: зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе на лицо.

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не надо закрывать глаза. Ведущий дает детям указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно отметить тех, кто хорошо «умывается», а также тех, кому нужно «умываться» лучше.

«Хоровод» Задачи игры. Почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку, открывая в воде глаза. Описание игры. Взяться за руки и идти по кругу, считая вслух до десяти. Затем сделать вдох и, задержав дыхание, погрузиться под воду. Продолжать игру, но идти с открытыми под водой глазами в другую сторону. Методические указания. После того, как играющие появятся над водой, дать им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и лицо.

«До пяти» Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой, привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

Описание игры. По команде ведущего играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Ведущий игру громко считает до пяти. Кто вынырнет раньше времени, становится на одну сторону бассейна (проигравшие), кто продержится под водой до счета пять — на другую сторону (победители).

Методические указания. После того, как играющие выпрямятся и появятся над водой, дать им указание не вытирать глаза и лицо руками.

«Морской бой» Задачи игры. Научить детей не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза. Описание игры. Две шеренги играющих встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной, не закрывают глаза. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

Методические указания. Обе шеренги стоят боком к ведущему игру.

«Лягушата» Задачи игры. Освоение с водой. Описание игры. Играющие «лягушата» встают в круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука» все

«лягушата» подпрыгивают, по сигналу «Утка» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга, а игра продолжается.

Методические указания. Обязательно похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

«Циркачи» Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занывания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«Насос» Задачи игры. Совершенствование навыков погружения под воду и открывания глаз в воде. Описание игры. Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Приседая по очереди, они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды — другой приседает и скрывается под водой.

Второй вариант — «Смотри внимательно». Играющие встают в пары лицом друг к другу. Один из них приседает под водой и открывает глаза, другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды первого игрока второй спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

Методические указания. Инструктор до начала игры напоминает детям, что перед погружением под воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Водолазы» Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде. Описание игры. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, заранее брошенный туда.

Второй вариант. Играющие разделяются на две команды с равным количеством участников в каждой. По команде ведущего играющие собирают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой собрали все предметы за меньший промежуток времени.

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

«Брод» Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде. Описание игры. Играющие стоят в одной или двух колоннах по одному. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза, разглядывая лежащие на дне ориентиры.

Методические указания. Место, где проводится игра, должно быть огорожено.

«Охотники и утки» Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния, ориентирования под водой. Описание игры. Играющие делятся на две команды — «охотники» и «утки». «Охотники» встают в круг, пропустив внутрь круга «уток». Перебрасываясь футбольной камерой, «охотники» стараются попасть в «уток», которые ныряя, прячутся от мяча. Игра продолжается 2—3 мин, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Предупредить играющих, чтобы удары камерой были не

очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в тоннель» Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой. Описание игры. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, изображают «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу, держась за руки, и обозначают «тоннель», опустив руки на воду. Поочередно подныривая под руки изображающих «тоннель», «вагоны поезда» проходят его.

Второй вариант. «Поезд» ныряет в пластмассовый круг, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Если позволяет подготовленность играющих, то «тоннель» может быть удлинен за счет установки двух пластмассовых кругов на расстоянии 2—3 м один от другого.

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

Игры с прыжками в воду

«Не отставай» Задачи игры. Воспитание умения прыгать в воду, смелости, уверенности. Описание игры. Играющие садятся на бортик бассейна и свешивают ноги. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто займет это положение раньше всех.

«Эстафета» Задачи игры. Те же, что и в предыдущей игре. Описание игры. В игре участвуют две команды, игроки) которых садятся вдоль бортиков бассейна в колонну по одному. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой сидящего впереди и сами прыгают в воду. Каждый играющий проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напоминать занимающимся, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Прыгни в круг» Задачи игры. Те же, что и в предыдущей игре.

Описание игры. Играющие поочередно спрыгивают вниз ногами, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Методические указания. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя с шага и, наконец, с толчка двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков дети, как правило, задевают обруч руками, но не надо делать им замечания. Постепенно ведущий усложняет задачу — ставит условия прыгнуть в обруч и не задеть его. В этом случае прыжок выполняется в положении руки вытянуты вдоль тела или подняты вверх.

Ведущий обязан обращать внимание на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Занимающиеся перед прыжком должны захватить пальцами ног передний край бортика, тумбочки, то есть любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше спрыгнет» Задачи игры. Воспитание смелости, уверенности, навыка к глубоким и продолжительным погружениям в воду с головой.

Описание игры. Играющие встают на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга и захватывают пальцами ног край бортика. По команде ведущего выполняется прыжок вниз; ногами с толчком обеих ног от бортика и махом рук. Выигрывает

тот, кто дальше прыгнет.

Второй вариант. На расстоянии 1,5—2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего дети стараются перепрыгнуть через условный рубеж любым произвольным способом вниз ногами.

Методические указания. Глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса играющих. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий занимающийся отплыл на безопасное расстояние или вышел из воды.

«Клоунада» Задачи игры. Те же, что и в предыдущей.

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

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

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

«Кто дальше проскользит» Задачи игры. Воспитание смелости, уверенности, умения прыгать в воду головой вниз. Описание игры. Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь подошвами в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего дети низко наклоняют голову и руки к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме прыжок может выполнять вся группа одновременно, в глубоком дети прыгают по одному.

«На старт-марш!» Задачи игры. Совершенствование умения прыгать в воду «низ головой». Описание игры. Играющие выстраиваются на бортике на расстоянии 1 м друг от друга. Пальцами ног захватывают край бассейна. По команде ведущего «На старт!» играющие занимают неподвижное положение. По команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает проскользивший после прыжка дальше всех. Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся, в игре могут быть использованы как стартовый, так и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой. Например, спад в воду из положения согнувшись, прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ног, этот же прыжок, но с маховым движением рук.

«Полет» Задачи игры. Воспитание смелости, уверенности при выполнении прыжков в воду вниз головой. Описание игры. Играющие выстраиваются на бортике на расстоянии 1 м друг от друга. По команде ведущего выполняется стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с участниками, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Успеху игры будет способствовать протянутая в 1,5—2 м от бортика бассейна веревка или плавательная дорожка, через которую необходимо перелететь, не задев ее.

«Все вместе» Задачи игры. Совершенствование навыков прыжков в воду.

Описание игры. Играющие стоят в шеренге по одному на расстоянии 1 м друг от друга. По команде ведущего играющие выполняют соскок вниз ногами, спад из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед.

Методические указания. Участников разделить на две равные по силам команды.

Игры на всплывание и лежание на воде

«Поплавок» Задачи игры. Ознакомление с подъемной силой воды, ощущение состояния невесомости. Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять. Соревнуются две группы или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения.

Методические указания. Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вдохе.

«Медуза» Задачи игры. Те же, что и в предыдущей. Описание игры. Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.

Методические указания. Так же, как и в предыдущем упражнении, после всплывания на поверхность все играющие считают в уме до десяти.

«Кто сделает» Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно без движений лежать на поверхности воды. Описание игры. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине. Руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

«Винт» Задачи игры. Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде. Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями.

«Буксир» Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продви-

гаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Звездочка» Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Игра вариативна.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка».

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

«Нырятьщики» Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки. Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа.

Методические указания. Целесообразно усложнять игру, например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«Торпеды» Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«Авария» Задачи игры. Воспитание умения в случае необходимости продолжительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры. По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на воду в положении на спине. С произвольным дыханием они стараются продержаться на воде как можно дольше (до 1 мин), пока не «подоспеет помощь». Методические указания. До начала игры подсказать участникам, что можно выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

«Слушай сигнал» Задачи игры. Совершенствование умения всплывания и лежания на воде. Описание игры. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине, на груди, «винт». Каждое упражнение выполняется под соответствующие условные сигналы, о значении которых необходимо договориться с детьми до начала игры.

Второй вариант. Играют две команды, равные по силам. Выигрывает команда, совершившая меньшее количество ошибок.

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

«Кто сделает кувырок» Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела в воде, ориентирования.

Описание игры. По команде ведущего участники по одному выполняют кувырки вперед через плавательную дорожку или мяч, предварительно сделав вдох и приняв положение группировки. Затем дается команда выполнить кувырок назад.

Второй вариант. После того, как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена с двумя командами как эстафета.

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей» Задачи игры. Совершенствование навыка выдоха в воду. Описание игры. По команде ведущего дети погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, имевший больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

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

«Ваньки - встаньки» Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду. Описание игры. Играющие, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее других, строго по сигналу и дольше всех выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование навыка выдоха в воду, инструктор внимательно следит за обязательным выполнением других разученных элементов, например, открывание глаз в воде и т. д.

«Плыви, игрушка!» Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде. Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пласт-

массовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок» Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Сядь на дно» Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сиж на дне» было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«Насос» Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«Поезд» Задачи игры. Дальнейшее совершенствование умения делать выдох в воду. Описание игры. Двое играющих, взявшись за руки, опускают руки на поверхность воды. Это «тоннель». Остальные ребята — «поезд» — встают в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох, а проходя через «тоннель» во время погружения под воду делают выдох — «поезд пускает пар». Двое игроков, изображающих «тоннель», встают в конец «поезда», а двое первых из «поезда» обозначают новый «тоннель».

Методические указания. Игру можно усложнить, организовав на пути следования поезда пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, плавательные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть и одновременно сделать выдох в воду.

«Фонтаны» Задачи игры. Совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду. Описание игры. Играющие встают в круг и по командам ведущего — короткую «вдох» и продолжительную «вы-ы-ы-дох» — выполняют 5, 10, 20 или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники могут

держаться за руки.

Второй вариант. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, то есть «фонтан» бьет лучше.

Методические указания. Ведущий, объясняя правила игры, подчеркивает, что преимущество имеет тот «фонтан», у которого сильно бьет каждая струя (то есть каждый участник умеет делать выдох в воду).

«Качели» Задачи игры. Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

Описание игры. Играющие встают по парам спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Методические указания. Играющие стоят боком к ведущему.

«Кто победит» Задачи игры. Совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

Описание игры. Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно до границы финиша делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и от старта до финиша правильно выполнил упражнение. Граница финиша обозначается на расстоянии 15—20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит» Задачи игры. Постановка обтекаемого положения тела и умения тянуться вперед, равновесия. Описание игры. Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине сначала выполняется в положении с руками вдоль тела, затем и руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

«Стрела» Задачи игры. Научить детей напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела). Описание игры. Ведущий игру и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой — под живот « толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

Методические указания. Упражнение выполняется как на груди, так и на спине.

Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед.

«Торпеды» Задачи игры. Совершенствование положения тела при плавании, техники движений кролем (ногами). Описание игры. Играющие встают в шеренгу и по команде ведущего делают скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает проплывший большее расстояние.

Методические указания. Упражнение выполняется только в сторону мелкого места.

«Кто победит» Задачи игры. Совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие по команде ведущего проплывают на соревнование 10, 15, 25 м в зависимости от подготовленности. Выигрывает приплывший первым. Методические указания. Плавание проводится кролем на груди, на спине, брассом, при помощи ног с доской или без доски и т. д.

«Марафон» Задачи игры. Воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможное расстояние.

Описание игры. По команде ведущего участники игры принимают старт в «марафонском» заплыве. Каждый плывет любым удобным ему способом или чередуя разные способы плавания. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

Методические указания. Перед заплывом ведущий предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников, длина «марафонской» дистанции может быть 50, 100, 200 м.

«Кто дольше» Задачи игры. Совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

Описание игры. По команде ведущего проводится соревнование на глубокой части бассейна. Играющие делают движения ногами брассом, поднимая кисти рук над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других выполнявший это упражнение.

«Кто сделает меньше гребков» Задачи игры. Совершенствование эффективного гребка. Описание игры. Занимающиеся проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет сделанного количества гребков.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участники плывут кролем или брассом.

«Кто быстрее проплывет» Задачи игры. Совершенствование техники плавания, развитие силы мышц. Описание игры. Играющие распределяются по парам. По команде ведущего один участник плывет при помощи движений руками, а другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. После финиша участники меняются местами.

Второй вариант. То же соревнование, но в плавании с доской при помощи движений ногами. Партнер лежит на спине впереди плывущего и держится руками за доску.

Методические указания. В зависимости от спортивной квалификации играющих, плавание проводится кролем на груди или брассом.

«Салки» Задачи игры. Дальнейшее совершенствование техники плавания.

Описание игры. Один из играющих — «салка» — старается догнать и дотронуться до кого-либо из плавающих товарищей.

Методические указания. Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники плавали, не касаясь ногами дна.

«Эстафета с выбыванием» Задачи игры. Совершенствование техники плавания, воспитание волевых качеств. Описание игры. По команде ведущего играющие плывут до противоположной стенки бассейна. Тот, кто приплывет последним, выбывает из игры. Плыть можно любым способом или чередовать способы плавания. Эстафету можно проводить с остановками: после каждого проплывания бассейна иг-

рокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте пловец, коснувшийся последним стенки бассейна, выбывает из игры.

«Гусеница» Задачи игры. Совершенствование техники плавания.

Описание игры. Играющие становятся в колонну по одному. Затем ложатся на воду на спину или на грудь и каждый захватывает ногами находящегося сзади за поясницу. После этого по сигналу «гусеница» начинает плыть вперед; все одновременно выполняют движения кролем (на спине или на груди) сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» работает ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держат друг друга руками за поясницу. Первый плывет брассом в полной координации, а все остальные одновременно выполняют движения ногами.

Игры с мячом

«Мяч по кругу» Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой. Описание игры. Играющие стоят на дне и перебрасывают друг другу легкий мяч, не впитывающий воду.

«Салки с мячом» Задачи игры. Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

Описание игры. Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них — «салка» — легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться в мелком и глубоком бассейнах.

«Мяч своему тренеру» Задачи игры. Те же, что и в предыдущих играх с мячом.

Описание игры. Играющие делятся на две команды. Первая команда выстраивается на одной отметке, вторая — на другой. У каждой команды — тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

«Гонки мячей» Задачи игры. Те же, что и в предыдущей.

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

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны быть одинаково подготовлены.

«Водное поло» Задачи игры. Совершенствование техники владения мячом, умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. В игре участвуют две равные по силам команды. Одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая — с другой. У каждой команды за спиной «ворота» - пространство, условно обозначенное скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз. Не разрешается топить друг друга и долго задерживать мяч в руках. При нару-

шении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок, который провинился, передает мяч игрокам другой команды. Игра продолжается 5 мин.

Методические указания. Игра может проводиться на мелком и на глубоком местах.

Игры с элементами прикладного плавания

«С донесением вплавь» Задачи игры. Освоение навыков прикладного плавания.

Описание игры. По сигналу ведущего играющие плывут любым способом, держа в руке сухую шапочку или другой предмет. Соревнование проводится на определенное расстояние. Выигрывает участник, не замочивший «донесения» и приплывший первым.

Методические указания. Заплыв проводится на расстояние 20—25 м. Предварительно участников знакомят с техникой прикладного плавания: на боку, брассом на спине и другими вариантами плавания с помощью движений ногами и гребковых движений одной рукой.

«Найди трассу» Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния и ориентирования под водой. Описание игры. По команде ведущего двое участников делают старт и плывут под водой 15—20 м. На дно брошены яркие предметы, поэтому участники легко могут найти трассу, открыв глаза в воде.

Методические указания. Игра проводится в бассейне или на водоеме с прозрачной водой и ровным, чистым дном.

«Переправа» Задачи игры. Воспитание умения пользоваться плавучими поддерживающими средствами. Описание игры. Двое играющих входят в воду и берутся за автомобильную камеру, плавательную доску или любое другое поддерживающее средство. По команде ведущего оба соревнующихся плывут на заданное расстояние. Выигрывает приплывший первым. Второй вариант. Двое играющих садятся на автомобильную камеру или надувной матрац и по команде ведущего соревнуются на заданной дистанции.

Методические указания. К игре допускаются участники, хорошо умеющие плавать.

«Достать пострадавшего» Задачи игры. Воспитание навыков ныряния и спасания тонущих. Описание игры. На глубоком месте (до 2 м) на дно опускают полотенце или майку с грузом. Играющие по очереди ныряют за «пострадавшим» и поднимают его на поверхность воды.

Методические указания. Нырять в глубину разрешается только по одному участнику. Все играющие должны уметь хорошо плавать.

«Эстафета с препятствиями» Задачи игры. Совершенствование прикладных навыков плавания, ныряния, ориентирования в воде. Описание игры. В игре участвуют две равные по силам команды. По сигналу ведущего по одному участнику из каждой команды стартуют, проплывают условленное расстояние и возвращаются к своей команде. Очередной участник каждой команды стартует после касания проплывшего дистанцию. На дистанции установлены различные препятствия: лодка, надувной матрац, бревно, автокамера и др. Препятствия преодолеваются по условиям игры: играющие подныривают, перелезают, проплывают на плавсредстве определенное расстояние. Побеждает команда, участники которой раньше преодолели дистанцию.

Методические указания. Если игра проводится на естественном водоеме, то состояние дна на дистанции обязательно проверяют до игры. Все нарушения правил игры немедленно пресекаются, а количество сделанных ошибок отражается на определе-

нии команды-победительницы.

«Карусели» Описание игры. Играющие встают в круг, берутся за руки и через одного ложатся на воду спиной ногами к центру круга. Карусель движется вправо и влево по кругу. Играющие периодически меняются ролями.

«Ходьба на пятках» Задача — изучение положения стопы в брассе, развитие ориентировки в воде. Описание игры. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба - в шеренгах навстречу друг другу — «Кто быстрее?», по диагонали, по кругу и т. д. с различными положениями рук (но только на пятках), стопы в стороны «кочергой», «клюшкой», пальцы ног — «растопыrkой».

Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное. При проведении игры в форме соревнования необходимо учитывать направление движения (нарушителю — штрафное очко), скорость движения, сохранение заданного положения рук и т. д.

«Дельфины» Задача — освоение безопорного положения и движений ногами дельфином. Описание игры. По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

Приложение 3

Техника спортивного плавания.

КРОЛЬ НА ГРУДИ. Дистанции: 50, 100, 200, 400, 800, 1500.

Угол атаки: 3 - 5°. Внешне кроль на груди отличается поочерёдными гребковыми движениями рук спереди - назад с проносом над водой и попеременными движениями ног вверх - вниз.

Положение тела: тело занимает горизонтальное положение, голова опущена в воду, взгляд направлен вперёд - вниз. При плавании туловище поворачивается вдоль продольной оси тела на 30°, сопровождая рабочую и подготовительную часть гребка руками.

Движения ног: попеременные, выполняются в противоположных направлениях: вверх — расслабленное, подготовительное движение; вниз хлыстообразное, стопой от бедра - рабочее. Амплитуда движений составляет 40 - 55 см. Стопы слегка повернуты внутрь. Движения ног имеют низкий КПД, но они должны быть постоянными, т. к. очень важны для поддержания тела у поверхности воды.

Движения рук: поочерёдные, попеременные. Различают в гребке:

- 1) Фазу захвата воды;
- 2) Основную часть гребка - подтягивание с поднятым локтем;
- 3) Отталкивание - рука разгибается в локтевом суставе;
- 4) Выход из воды - локоть движется вверх - в сторону;
- 5) Пронос над водой - а) сгибание в локтевом суставе, б) разгибание, но не полностью;
- 6) Вход в воду - локоть входит в воду последним.

Дыхание: осуществляется в тесном контакте с работой рук, т.е. дыхание согласуется с движением той руки, в сторону которой выполняется вдох.

Голова поворачивается в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды - вдох. Затем исходное положение - выдох. Цикл дыхания осуществляется на 3 и более гребка рук.

Согласование движений. Амплитуда движений ног значительно меньше, чем рук, следовательно, за время одного цикла движений руками пловец выполняет несколько циклов движений ногами.

6 ударов ног с 2 гребками рук - 6 ударный кроль.

4 удара ног с 2 гребками рук - 4 ударный кроль.

За 1 цикл руками выполняется 3 цикла ногами - 6 ударный кроль.

КРОЛЬ НА СПИНЕ. Дистанции: 50, 100, 200. Угол атаки: 6 - 13°.

Положение тела. Пловец постоянно находится в положении на спине, с вытянутыми ногами и отведёнными за голову - назад руками. Голова лежит на воде, шея расслаблена.

Движения ногами. Пловец старается удерживать бёдра у поверхности воды, а движения стопами выполнять в её толще. Слишком мелкие движения стопами у поверхности воды малоэффективны.

Движения руками:

- 1) **Вход в воду:** рука погружается полностью выпрямленная в локтевом суставе; мизинцем вниз. В лучезапястном суставе рука прямая или согнута в сторону ладони.
 - 2) **Захват воды:** рука погружается вниз и отводится в сторону. Затем начинает сгибаться в локтевом и лучезапястном суставах.
 - 3) **Подтягивание:** продолжая сгибать руку в локтевом суставе, пловец начинает энергичный гребок.
 - 4) **Отталкивание:** рука начинает разгибаться в локтевом суставе. К концу гребка рука разворачивается ладонью вниз.
 - 5) **Выход из воды:** рука выпрямляется в локтевом суставе, окончательное выпрямление совпадает с началом движения плечевой части руки вверх.
 - 6) **Пронос:** рука прямая в локтевом суставе и движется мизинцем вперёд.
- Дыхание:** облегчено, т.к. лицо постоянно находится на поверхности воды. Вдох осуществляется через рот в момент проноса одной из рук, а выдох - через рот и нос одновременно для удаления частиц воды, в момент гребка рукой при подтягивании и отталкивании.
- Согласование движений.** 6 ударный кроль.

БРАСС. Дистанции: 50, 100, 200. Угол атаки: 13-18° - после окончания гребка руками; 1-5° - скольжение.

В брассе все движения выполняются симметрично и под водой.
Делится на: 1) классический - с паузами, 2) скоростной - без пауз.

Движения ногами:

- 1) **Скольжение:** ноги соединены и вытянуты.
 - 2) **Подтягивание:** колени опускаются вниз, разводятся в стороны, ступни обращены вверх.
 - 3) **Отталкивание:** ступни и голени разводятся в стороны, перпендикулярно направлению движения (носки на себя).
- Из этого положения пловец начинает энергичный гребок, разгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах. Дельфинообразные движения не допускаются.

Движения руками:

- 1) **Скольжение (пауза):** руки прямые, вытянуты вперёд. Ладони обращены вниз, плечевые суставы выдвинуты вперёд.
- 2) **Захват воды:** пловец разводит руки в стороны, сгибая их в лучезапястных и локтевых суставах. Кисти движутся в стороны - вниз.
- 3) **Сведение вместе:** завершается движение в стороны-вниз. Кисти находятся на уровне плечевых суставов. Затем кисти поворачиваются ладонями вниз и к середине. При этом создаётся подъёмная сила (вдох).
- 4) **Выведение рук вперёд:** закончив подготовительное движение, пловец сразу выводит руки вперёд, по кратчайшему расстоянию, ладонями вниз. 3 и 4 фазы выполняются слитно.

Дыхание: подчинено движениям рук. При скольжении и захвате воды - выдох. При сведении вместе и выведении вперёд - вдох, приподняв плечи и голову над водой.

Согласование движений:

1 цикл движений руками - 1 вдох-выдох.

1 цикл движений рук - 1 цикл движений ног.

Поворот: имеет строгую последовательность. Касание бортика осуществляется двумя руками одновременно параллельно линии плеч.

После отталкивания от бортика разрешено совершить под водой один полный цикл движений руками, заходя за линию бёдер, и ногами; после чего голова должна показаться над поверхностью воды.

Старт. В плавании брассом выполняется с более глубоким погружением тела в воду, для того, чтобы совершить под водой один полный цикл движений.

БАТТЕРФЛЯЙ. Дистанции: 50, 100, 200. Угол атаки: 20° - в фазе выхода рук из воды, 0, -1° - в фазе захвата воды.

Внешне баттерфляй отличается симметричными одновременными движениями как ног, сверху вниз, наподобие дельфиньего хвоста; так и рук под водой, вдоль продольной оси тела, с последующим проносом их над водой.

Движения ногами. Начинаются от таза (задействованы мышцы передней и задней поверхности туловища), затем в движение вовлекаются бёдра, потом голени и стопы. Энергичный удар стопами (таз в это время устремляется вверх) - основное рабочее движение ногами.

В целом движения ногами имеет захлёстывающий непрерывный характер. Движение таза вниз тотчас сменяется его движением вверх и т. д.

Движения руками:

1) **Вход в воду:** кисти находятся на ширине плеч, ладони обращены вниз и немного в стороны. Руки слегка согнуты в локтевых и лучезапястных суставах.

2) **Захват воды:** руки перемещаются вниз и немного к середине, при этом сильнее сгибаясь.

3) **Подтягивание:** руки продолжают движение, пока не займут положение, перпендикулярное движению тела.

4) **Отталкивание:** 1) часть: происходит разгибание в локтевых суставах. 2) часть: кисти движутся назад вверх и в стороны. Гребок заканчивается, когда плечевые части рук оказываются в горизонтальном положении.

5) **Выход из воды:** локти начинают движение вверх и в стороны. В момент появления кистей над водой происходит выпрямление локтевых суставов.

6) **Пронос:** руки проносятся над водой через стороны. Кисти обращены вниз. В локтевых суставах руки полностью выпрямлены.

Дыхание: Вдох осуществляется во время выхода рук из воды и продолжается до середины движения их над водой. Затем дыхание задерживается. Выдох начинается в конце опорной части гребка.

Согласование движений: 2 ударный баттерфляй.

1 цикл движений руками - 2 цикла движений ногами.

1 цикл дыхания - 2 цикла движений руками.

Последовательность изучения спортивных способов плавания.

I. Кроль на груди и кроль на спине.

II. Брасс.

III. Баттерфляй (дельфин).

IV. Комплексное плавание.

Старты:

- 1) Прыжком со стартовой тумбочки (кроль на груди, брасс, баттерфляй).
- 2) Из воды (кроль на спине).

Старт: прыжком с тумбочки. Команды:

- «занять места» - занять место на заднем крае тумбочки.
- «на старт» - занять неподвижное исходное положение на переднем крае тумбочки.
- «марш» - толчком обеих ног и взмахом рук выполнить прыжок головой вниз.

Старт: из воды.

- «занять места» - пловец заходит в воду, захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч; сгибая ноги, опирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды.
- «на старт» - подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение.
- «марш» - совершает взмах руками и отталкивание ногами от бортика, что позволяет сделать небольшой полет низко над водой, войти в воду и после скольжения под водой - до 15 метров - начать выполнять плавательные движения.

Фазы стартов:

- Исходное положение;
- Отталкивание;
- Полёт;
- Вход в воду;
- Скольжение;
- Первые плавательные движения

Повороты: 1) «маятником» - брасс, баттерфляй;

2) скоростной (сальто) - кроль

Фазы поворотов:

- Подплывание;
- Касание;
- Вращение;
- Отталкивание;
- Скольжение;
- Первые плавательные движения.

Приложение 4

Методические рекомендации

«Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- законодательные и нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ,
- Устав Учреждения.

Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя. Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на примерных программах по видам спорта.

Цель: создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

Задачи:

- дать представление о практической реализации модифицированной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей учебно-тренировочного процесса Учреждения и контингента обучающихся.

Функции:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную деятельность;

- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности (спортивной подготовки) обучающихся.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году спортивной подготовки на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта и дополнительной образовательной программой по виду спорта МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного методического объединения (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем рассчитана на период с 01.09. по 31.08. текущего года этапа подготовки на 52 недели.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

Структура рабочей программы:

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. Пояснительная записка
- II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- III. Периодизация учебно-тренировочного года.
- IV. Программный материал.
- V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке.
- VI. Система контроля.
- VII. План воспитательной работы.

VIII. План инструкторской и судейской практики.

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

X. Дополнительные материалы.

Приложение. Календарно-поурочное планирование.

Порядок оформления рабочей программы

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;
- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя, категория;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы.

1. Пояснительная записка.

В тексте пояснительной записки указывается:

- Федеральный стандарт по виду спорта, на основе которого разработана программа;
- небольшой анализ, проблематика учебно-тренировочной работы за прошлый год;
- цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы;
- указание количества обучающихся, их подготовленность, разряды (если имеются) в соответствии с комплектованием на текущий год;
- количество часов, на которое рассчитана программа в соответствии с комплектованием.

2. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Включает в себя распределение всех разделов/тем этапа и года спортивной подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (таблица) в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта (из программы Школы, раздел 2.4.)

3. Периодизация.

Распределение календарного года на периоды: подготовительный (возможно выделение общеподготовительного и специально-подготовительного периодов), соревновательный (возможно выделение предсоревновательного и соревновательного периодов), переходный.

Периодизация должна соответствовать календарному плану соревнований. Для каждого вида спорта план отличный.

Пример (лыжные гонки)

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь, ноябрь.
- Соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март.
- Переходный период – апрель, май, июнь

4. Программный материал.

Описание учебно-тренировочного процесса, в том числе программный материал изложен в Программе школы (раздел 4), необходимо подобрать нужный материал.

5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Составляется самостоятельно на основании Плана по теоретической подготовке Программы школы (раздел 4). Необходимо учесть количество часов и темы в соответствии с Планом.

6. Система контроля.

Включает требования к уровню подготовки обучающихся и контрольно - переводные требования. Материал изложен в Программе школы (раздел Система контроля раздел 3). Необходимо выбрать требования в соответствии с этапом подготовки.

7. План воспитательной работы.

План воспитательной работы изложен в Программе школы (раздел 2.5), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

8. План инструкторской и судейской практики.

План инструкторской и судейской практики изложен в Программе школы (раздел 2.7), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Программе школы (раздел 2.6), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

10. Дополнительные материалы.

указывается литература, интернет -ресурсы, сайт федерации, обучающие программы на компакт дисках, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы

№ п/п	дата проведения	Тема, краткое содержание	количество часов

Порядок принятия и утверждения рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.

Приложение 5

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров непосредственно проводящих занятия.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по пропускам в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Сообщать, подавать докладную записку в спортивный отдел и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
 - 4.1. Тренер является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
 - 4.2. Тренировочная группа занимается под руководством тренера в отведенной части бассейна.
 - 4.3. Вход в бассейн разрешается только под наблюдением тренера при соблюдении правил безопасности.
5. При обучении «старту» разрешается выполнять упражнение одновременно, но не более чем одному спортсмену на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за обучающимся до выхода его из воды.
6. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятия.
7. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.