

Программа рассмотрена и одобрена на заседании
методического совета МБОУ ДО «ДЮСШ №2»
протокол № 5 от «31» августа 2018 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

г. Северодвинска

от «31» августа 2018 г.

Голубев П.И.

Вводится в действие с «01» сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа
«Детско-юношеской спортивной школы №2»
по виду спорта ПЛАВАНИЕ**

Для обучающихся полного цикла (7 лет):
начальной подготовки (НП),
тренировочного этапа (ТЭ)

Разработчики: Г.В.Артемяева, тренер-преподаватель отделения плавания
МБОУ ДО «ДЮСШ №2»
С.В.Бурмагина, старший тренер-преподаватель отделения плавания МБОУ
ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент: С.С. Гладышева, старший тренер-преподаватель отделения дзюдо
МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент: А.К. Кудрин, заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ
№2», тренер-преподаватель отделения лыжных гонок МБОУ ДО «ДЮСШ
№2»

Северодвинск

2018

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Специфика вида спорта	3
1.2.	Цель обучения по данной программе	4
1.3.	Задачи полного цикла обучения по программе	4
1.4.	Структура многолетней подготовки обучающихся	5
2.	Учебный план программы	6
2.1.	Предметные области программы обучения	6
2.2.	Продолжительность и объемы программы по предметным областям	6
2.3.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в плавании	7
2.4.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	7
3.	Методическая часть	9
3.1.	Организационно-методические особенности спортивной подготовки	9
3.2.	Техника безопасности при занятиях плаванием	28
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	29
4.	Система контроля и зачетные требования	30
5.	Перечень информационного обеспечения проекта	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Специфика вида спорта

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», на основе следующих нормативно - правовых документов:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 19.01.2018 г. N 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, оно способствует формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, помогает вырабатывать правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, способствуют формированию хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.

Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием поддерживают уровень физического состояния у взрослых людей, повышают жизненный тонус. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений применяется плавание.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

К удивительным особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей — девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее.

Вода — целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный враг для не умеющих держаться на воде. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная от дошколят. Однако технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

Спортивное плавание - один из самых массовых видов спорта. Обучение спортивному плаванию следует начинать с 5 лет, с 9 лет разрешается участвовать в соревнованиях. В рамках спортивных состязаний плавание совершенствовалось в наибольшей степени. Сегодня - это один из наиболее массовых и популярных видов спорта.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

1.2. Цель обучения по данной программе

Целью прохождения обучения по программе является отбор и подготовка обучающихся для поступления в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе по плаванию.

1.3. Задачи полного цикла обучения по программе:

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по плаванию;
- формирование знаний об истории развития плавания;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Данная предпрофессиональная программа по плаванию предназначена для занимающихся в МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» города Северодвинска.

1.4. Структура многолетней подготовки обучающихся

Многолетняя подготовка обучающегося пловца состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора (приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 № 988).

Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, III и II юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют I юношеский и III, II, спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют II, I разряд, звание «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России». В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением тренерского совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Длительность этапов обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы обучения, пределы наполняемости групп на этапах обучения

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапа (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимум-максимум (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	14 - 20
Тренировочный этап (спортивной специализации)	5	9	10-16

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2.1 Предметные области программы обучения:

Теория и методика физической культуры и спорта в том числе плавания:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы тренировочного процесса и спортивной подготовки в плавании;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, ЕВСК, федеральный стандарт спортивной подготовки по плаванию);
- гигиенические знания, умения, навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях по плаванию;
- общероссийские антидопинговые правила;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Общая и специальная физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, быстрота, координация);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области плавания:

- овладение основами техники и тактики плавания;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнения требований, норм и условий выполнения разрядов по плаванию.

В освоении других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки в дзюдо:

- освоение основ технических и тактических действий по плаванию;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать соревновательный и предсоревновательный факторы.

2.2. Продолжительность и объемы программы по предметным областям

Этап обучения	Год обучения	Теория и методика	ОФП и СФП	Плавание	Другие виды спорта	Технико-тактическая и психология
Этап начальной подготовки	1 (252)	10%	25%	50%	10%	5%
	2 (378)	10%	25%	50%	10%	5%
Тренировочный этап	1 (504)	7%	25%	55%	5%	8%
	2 (504)	7%	25%	55%	5%	8%
	3 (754)	7%	25%	55%	5%	8%
	4 (754)	7%	25%	55%	5%	8%

	5 (754)	7%	25%	55%	5%	8%
--	---------	----	-----	-----	----	----

Объем в % от общего учебного плана на год обучения.

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в плавании

Этап обучения	Год обучения	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Лыжи
Этап начальной подготовки	1	10%	40%	40%	10%
	2	10%	40%	40%	10%
Тренировочный этап	1	10%	30%	30%	30%
	2	10%	30%	30%	30%
	3	10%	30%	30%	30%
	4	10%	30%	30%	30%
	5	10%	30%	30%	30%

2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Годовой учебный составлен с учётом производственного календаря, а также с учётом выходных и праздничных дней, которые составляют 2 (две) недели в году.

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта могут проводиться в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

В процессе реализации Программ по плаванию необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Учебный план на 42 недели

Содержание предметных областей	НП-1 (час)	НП-2 (час)	Объем от общего объема учебного плана, %
1. Теория и методика ФКиС	25	37	10
2. ОФП и СФП, в т.ч.:	63	94	25
- Общая физическая подготовка	40	50	
- Специальная физическая подготовка	20	40	

- Восстановительные мероприятия	3	4	
3. Избранный вид спорта, в т.ч.:	125	187	50
- специализация плавание	110	169	
- контрольные испытания	9	12	
- инструкторская и судейская практика	2	2	
- медицинское обследование	4	4	
4. Другие виды спорта и подвижные игры, в т.ч.:	25	37	10
- другие виды спорта	11	17	
- подвижные игры	11	17	
- эстафеты	3	3	
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка, в т.ч.:	12	18	5
- техническая подготовка	6	10	
- тактическая подготовка	4	6	
- психологическая подготовка	2	2	
7. Соревнования	2	5	
Общее количество часов/процентов	252	378	100

Учебный план на 42 недели

Разделы подготовки	УТ-1 (час)	УТ-2 (час)	УТ-3 (час)	УТ-4 (час)	УТ-5 (час)	Объем от общего объема учебного плана, %
1 Теория и методика ФКиС	20	18	24	22	22	7
2 ОФП и СФП, в т.ч.:	126	126	188	188	188	25
- Общая физическая подготовка	60	60	78	78	78	
- Специальная физическая подготовка	60	60	100	100	100	
- Восстановительные мероприятия	6	6	10	10	10	
3 Избранный вид спорта, в т.ч.:	275	275	382	382	382	55
- специализация плавание	253	251	316	316	316	
- контрольные испытания	12	14	16	18	18	
- инструкторская и судейская практика	6	6	8	8	8	
- медицинское обследование	4	4	4	4	4	
4 Другие виды спорта и подвижные игры, в т.ч.:	25	25	38	38	38	5
- другие виды спорта	10	10	18	18	18	
- подвижные игры	10	10	10	10	10	
- эстафеты	5	5	10	10	10	
5 Техничко- тактическая и психологическая подготовка, в т.ч.:	40	40	50	50	50	8
- техническая	20	20	25	25	25	

подготовка						
- тактическая подготовка	17	17	19	19	19	
- психологическая подготовка	3	3	6	6	6	
6 Учебно-тренировочные сборы	8	8	28	28	28	
7 Соревнования	10	12	16	18	18	
Общее количество часов/процентов	504	504	754	754	754	100

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Организационно-методические особенности спортивной подготовки.

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации). Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

- Этап начальной подготовки (продолжительность 2 года)

1. Теория и методика физической культуры и спорта, в том числе плавание

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической,

тактической, психологической и волевой подготовкой. Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тема	Количество часов	
		НП 1 года	НП 2 года
1	Вводное занятие	1	1
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1
3	Зарождение и развитие плавания	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль		2
5	Понятие спортивной тренировки	2	
7	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	2
	Всего часов	25	37

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Плавание как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения плавания. Традиции плавания в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных пловцов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Зарождение и развитие плавания

Выдающиеся пловцы прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, Олимпийских Игр.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Понятие спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке.

Тема 6. Терминология, применяемая в плавании

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Методика физической культуры и спорта, в том числе плавания

Основная цель: физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта. Выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи: улучшение состояния здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития, обучение широкому кругу двигательных навыков, овладение и совершенствование техники всех способов плавания, развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Основные методы выполнения упражнений: многократное повторение движений в стандартных условиях (плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений), игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки

Занятия в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м и 800 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 100 м со старта в полной координации движений и 800 м любым способом.

Участие в соревнованиях

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсмена. Система соревнований формируется на основе календаря.

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Общая физическая подготовка на суше

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

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

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

Для учебно-тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

6. 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.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

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

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

Специальная физическая подготовка на суше

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

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

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

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения)

2. Плавательная подготовка

Упражнения для освоения спортивной техники 1-й и 2-й годы обучения

1. Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

2. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

3. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

4. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

5. Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

6. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

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

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

5. Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после

нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

6. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

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

8. Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.

9. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

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

11. Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

12. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

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

14. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально

укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

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

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

17. Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

18. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Тактика

Задачи тактической подготовки в плавании:

- показать лучший спортивный результат на дистанции;
- выиграть заплыв на тренировке и на соревнованиях;
- изучение тактики с изменением скорости на дистанции.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

- Тренировочный этап (продолжительность 5 лет)

1. Теория и методика физической культуры и спорта, в том числе плавания.

Теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№	Тема					
		ТГ 1г.	ТГ 2г.	ТГ 3г.	ТГ 4г.	ТГ 5г.
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1	1		
2	Развития плавания в России и за рубежом	1		1		
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	2	3	3
4	Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	4	4	4
5	Физиологические основы спортивной тренировки		1	4	4	4
6	Питание спортсмена	3	2	2	2	2
7	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	3	3	3	3	3
8	Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая	3	2	3	3	3
9	Установка перед соревнованиями и разбор дистанции	3	3	3	3	3
10	Противодействие допингу в спорте	1	1	1	1	1
	Всего часов	20	18	24	22	22

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации плавания (международной, российской, региональной)

Тема 2. Развития плавания в России и за рубежом

Всероссийские соревнования по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5 Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6 Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки пловцов. Индивидуализация техники плавания. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стилях плавания.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества пловца.

Тема 9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков

Значение соревнований и их. Сведения о противнике: тактике прохождения дистанции, плюсы и минусы ее прохождения. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор прохождения дистанции. Анализ пройденной дистанции, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 10. Противодействие допингу в спорте

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

Методика физической культуры и спорта, в том числе плавания.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом плавания.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных

нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, работа с набивными мячами и резиновыми жгутами.

Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, беговые и лыжные кроссы.

Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время.

Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, подвижные игры.

Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м, специальные упражнения в парах.

Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту.

Для развития ловкости (в парах) – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с партнером на плечах.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – напарник удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Специальная физическая подготовка

Упражнения специальной подготовки непосредственно направлены на достижение высоких результатов в соревнованиях на основных дистанциях избранными способами плавания.

На суше в специальную подготовку включены упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики, которые способствуют развитию силы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, и повышению подвижности в суставах в направлениях, соответствующих основным движениям в спортивных способах плавания.

Специальная физическая подготовка на суше включает в себя также имитационные и подготовительные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Сюда же можно отнести некоторые упражнения для развития силы и выносливости, выполняемые в режимах основных тренировочных и соревновательных нагрузок в воде.

Специфика силовых качеств, необходимых пловцу, обусловлена характером сил сопротивления воды, возникающих во время плавания. Она сводится, в основном, к следующему:

- 1) усилия спортсмена при плавании даже с соревновательной скоростью не превышают 70% от его максимальных возможностей в данном движении;
- 2) характер приложения усилий плавный, сравнительно продолжительный;
- 3) усилия проявляются в рамках сложного двигательного навыка и, чтобы быть эффективными, должны соответствовать структуре этого навыка;
- 4) эффективность многократно повторяемых гребковых движений пловца зависит в гораздо большей мере от уровня развития силовой выносливости (локальной мышечной выносливости), чем от уровня развития абсолютной силы.

Локальная мышечная выносливость является основой силовых способностей высококвалифицированных пловцов. Это важная составная часть специальной выносливости спортсмена. Однако уровень развития силовой выносливости пловца обусловлен уровнем развития так называемой быстрой силы (проявляется при преодолении сопротивлений неопредельной величины с выраженным ускорением). Наиболее рациональный путь воспитания силовой выносливости юного пловца – через разностороннюю силовую подготовку.

В учебно-тренировочной группе первого года обучения упражнения на суше распределяются равномерно на протяжении всего учебного года. В последующие годы подготовки намечаются периоды более объемных и интенсивных занятий на суше. Они приходятся на начало учебного года, на зимние и летние школьные каникулы, на переходный период тренировки.

В группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования упражнения на суше часто используются для подведения учеников к большим тренировочным нагрузкам в воде, для повышения общей тренированности и удержания ее на достигнутом уровне. С последней задачей тренер сталкивается при освоении большого объема упражнений в воде (например, в декабре — январе). Такие объемные тренировки в воде приводят к общему утомлению организма и снижают интерес ученика к плаванию. В подобных случаях временно увеличивают количество упражнений на суше за счет сокращения упражнений в воде.

Уровень проявления силовых способностей зависит, прежде всего, от совершенства межмышечной и внутримышечной координации. Первая проявляется в согласованном взаимодействии рабочих мышц и их антагонистов, своевременном приложении усилий в рамках данного двигательного навыка, использовании упругих свойств мышц; вторая — в упорядоченной деятельности двигательных нервно-мышечных единиц, обеспечивающей или их синхронизацию при кратковременной скоростно-силовой работе, или экономичное чередование периодов напряжения при длительной работе на выносливость. Сила спортсмена тесно связана с уровнем обменных процессов в мышце, запасом в ней энергетических веществ, ее физиологическим поперечником, способностью спортсмена концентрировать свои волевые усилия на скоростно-силовых движениях.

Из методов физической подготовки применяется, как правило, повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений (не «до отказа»). Рекомендуются выполнять упражнения из различных исходных положений, в различном темпе, чередовать с упражнениями на расслабление, постановку дыхания. Упражнения не должны сопровождаться напряжением, закрепощением мышц. Их следует прекращать до наступления заметно выраженного утомления.

Специальная физическая подготовка на суше

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

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

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

3. Техника плавания

-Кроль. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. 2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. 3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер. 4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). 5. То же, с акцентирование ускоренным проносом руки. 6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами. 7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении. 8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка. 9. То же, что и упражнение 10, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка. 10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц). 11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки. 12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. 13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук. 14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок. 15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д. 16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды). 17. То же, но с движениями ног дельфином. 18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. 19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки. 20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином. 21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений. 22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке. 23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в

обе стороны. 24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной. 25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами. 26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами. Кроль на спине 1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. 2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх. 3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы. 4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках. 5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами. 6. То же с лопаточками. 7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно. 8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру. 9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди). 10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди). 11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди). 12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками. 13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином. 14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином. 15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела. 16. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений. 17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке. 18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках. 19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку. 20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений. 21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами. 22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

-Брасс 1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее. 2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке. 3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед. 4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва. 5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом. 6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному. 7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды. 8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед. 9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями). 10.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином. 11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл). 12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами. 13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены. 14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности. 15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер. 16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота. 17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами. 18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками. 19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей. 20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами. 21. Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений. 22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке. 23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи. 24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию. 25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

-Дельфин Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра. 2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра. 3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках. 4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды). 5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках. 6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином. 7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином. 8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п. 9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл. 10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности. 11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем. 12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом. 13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл

движений). 14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками. 15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды. 16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук. 17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки. 18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. 19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации. 20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра. 21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой. 22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется. 23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина. 24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны. 25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами. 26. То же, но с касанием кистями бедер. 27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками. 28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений. 29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке. 30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

- Старт с тумбочки и из воды 1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть, как можно дальше. 2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу. 3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед. 4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед. 5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна. 6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином. 7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом. 8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине. 9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета. 10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове). П. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность

прыжка. 12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

- **Повороты** 1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия. 2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами). 3. Выполнение поворота в обе стороны. 4. Два вращения с постановкой ног на стенку. 5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна. 6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду). 7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ. 8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в плавании

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м. Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Лыжи. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах. Игры, эстафеты.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, флорбол.

5. Тактическая и психологическая подготовка

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

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

Развитие личности спортсмена не может рассматриваться в отрыве от коллектива, в котором он тренируется, от системы отношений, в которые он вступает. В межличностных отношениях спортсмен проявляет себя как личность и имеет возможность оценить себя в системе отношений в которые он вступает. Широко распространенным методом исследования взаимоотношений в спортивных коллективах является метод социометрии. Популярность метода объясняется его доступностью и простотой проведения.

Важной задачей тренера является формирование мотивационной основы своих учеников.

При формировании мотивационной сферы учеников тренеру необходимо учитывать следующее: ставить перед спортсменом многолетние перспективные цели; — подчеркивать его более высокие возможности при реализации этапных целей и ориентировать на цели следующего этапа; — развивать спортивное честолюбие; — стимулировать спортсмена поощрениями; — развивать положительные традиции команды; — отражать в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива; — привлекать спортсменов к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом; — показывать пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов; — раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой; — объяснять социальные функции спортивного плавания; — развивать познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу.

Воспитание волевых качеств. Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях плаванием. В числе основных волевых качеств и черт спортивного характера пловца обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Специфика соревнований на дистанциях разной длины накладывает определенные требования к волевым качествам пловца. При проплывании стайерских дистанций необходима устойчивость и стабильность волевых напряжений, а на спринтерских дистанциях волевые проявления кратковременны и требуют напряженных усилий.

Воспитание волевых качеств происходит на основе строгого выполнения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок

тренера, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применения соревновательного метода. Для воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях. Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений — выполнением упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). Для повышения надежности навыков, воспитания уверенности — тренировка в среднегорье, плавание с тормозными устройствами, гипоксическая тренировка. Для воспитания стойкости и самообладания — тренировка при большом количестве пловцов на одной дорожке, соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе — обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях, соревнование пловца с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу.

Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. Процесс подготовки должен учитывать особенности темперамента пловца (И.А.Юров, 1980). Сбор информации об условиях соревнования необходим для снятия ощущения новизны обстановки, если пловец в данном бассейне стартует впервые. Это особенно важно для интровертов, так как экстраверты положительно относятся к проведению соревнований в незнакомых бассейнах. Информация о соперниках (предполагаемые результаты, варианты проплывания дистанции) позволяет продумать вероятностный ход заплыва. В процессе предварительной подготовки пловца к соревнованиям определяется целевая установка в соответствии с возможностями спортсмена. Перед соревнованием большое значение придается актуализации цели и мотивов, характерных для спортсмена.

Пловцов с высоким уровнем нейротизма целесообразно знакомить с графиком заплыва непосредственно перед стартом или не сообщать запланированный результат, акцентируя его внимание на отдельные моменты проплывания дистанции. Таких спортсменов необходимо отвлекать от , предстоящих стартов (остросюжетная литература, музыка). Необходимо следить за состоянием спортсменов, и в зависимости от его изменения вносить коррективы в тактический план (индивидуализация разминки, времяпровождение до заплыва, психорегулирующая тренировка).

Интеллектуальная подготовленность отражает познавательную деятельность пловца, включающую уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его приобретению и применение на практике. В интеллектуальной подготовке спортсмена различают его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. Содержание интеллектуального образования спортсмена составляют знания мировоззренческого характера, знания основ подготовки спортсмена и спортивно-прикладные знания. Кроме специальных теоретических занятий пловцы получают спортивно-прикладные знания в процессе самой тренировки при объяснении и аргументации тренером содержания тренировочных занятий. По мере роста уровня общеобразовательной подготовки и уровня спортивных достижений происходит более углубленное изучение тем и разделов, связанных со спортивной специализацией.

3.2. Техника безопасности при занятиях плаванием

Общие требования безопасности

К занятиям по плаванию допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах;

При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

Требования безопасности во время занятий

Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.

Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).

Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

Выйдя из воды, ополоснуться под душем, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки 1 г.о.	Св. 1 г.о.	Тренировочный этап До 2 л.о.	Св. 2 л.о.
-------------------	-------------------------------------	------------	---------------------------------	------------

	1	2	1-2	3-5
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество занятий в неделю /максимальное	6	6	6	6
Учебно-тренировочные сборы			28	28
Соревнования	2	5	10-12	16-18
Общее количество часов в год	252	378	504	754

В период каникул и пребывания в оздоровительно-спортивных лагерях, во время ТС учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям плаванием и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом-физкультурного диспансера.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачом-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	7	8
Медицинские требования	Медицинское обследование 2 раза в год	Медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в соревнованиях

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г.
Минимальный возраст для зачисления	9	10	11	12	13
Медицинские требования	Медицинское обследование 2 раза в год	Медицинское обследование 2 раза в год	Медицинское обследование 2 раза в год	Медицинское обследование 2 раза в год	Медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	2	2	2-1	1	1
	Участие в городских и областных соревнованиях, (не менее 2)	Участие в городских и областных соревнованиях, (не менее 3)	Участие в городских и областных соревнованиях, (не менее 4)	Участие в городских и областных соревнованиях, (не менее 5)	Участие в городских и областных соревнованиях, (не менее 5)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%

Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этап спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности детей и обучающихся отделения плавания за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Плавательная подготовка	
4x50 м всеми со старта	На технику стилей плавания
Проплыть дистанцию 100 м компл.	Проплыть всю дистанцию технически правильно

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ св.1года

Плавательная подготовка	
200 м комплексное плавание	1 юн. + на технику стилей плавания
Проплыть дистанцию 400 м в/с.	1-2 юн.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Вис на перекладине	20 сек	30 сек.	40 сек	50 сек.	1 мин.
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	1,5-2,0	2,0-2,5	3,0-3,5	3,5-4,5	3,5-4
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Упражнение «троллейбус»	40 см	30см	20 см	10 см	
Спортивные результаты					
200 м к/п	+	+	+	+	+
800 в кролем на груди, разряд	+	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юнош,-3	3-2	2	2-1	2-КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Обучающимся ДЮСШ, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 1 года.

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Вис на перекладине	20 сек	30 сек.	40 сек	50 сек.	50 сек.
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы в положении сидя; м	1,5-2,0	2,0-2,5	3,0-3,5	3,5-4,5	3,5-4,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Упражнение «троллейбус»	40 см	30см	20 см	10 см	10 см
200 м к/п	+	+	+	+	+
800 в кролем на груди, разряд	+	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юнош,-3	3-2	2	2-1	2-1

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 № 41 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.
6. Приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 № 988 ЕВСК по плаванию.

5.2. Учебно-методическая литература:

- 1.Булгакова Н.Ж. Плавание.-М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 2.Викулов А.Д. Плавание.-М.: Владос-пресс, 2003.
- 3.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 4.Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.- М.:Физкультура и спорт, 1981.
- 5.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. -2-е изд., перераб. и доп.-Минск: Высшая школа,
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.-М.: Физкультура и спорт, 1986
- 7.Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой.-М., Физкультура и спорт, 2001.
8. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). -М.: Советский спорт, 1987.
9. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
10. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.
- 11.Особенности подготовки юных пловцов. Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, В.В.Смирнов, Т.Г.Фомиченко.-М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»,-2013 г.
- 12.Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. – М., Советский спорт, 2006 год.
13. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред. – сост. З.И.Невдахина. – Вып. 3. – М., народное образование., Илекса., Ставрополь: Сервисшкола, 2007

5.3.Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.russwimming.ru> (сайт Всероссийской федерации плавания)
2. <http://www.fina.org> (сайт Международной федерации плавания)
3. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта Российской Федерации)
4. <http://минобрнауки.рф/> (сайт Министерства образования и науки Российской Федерации)