

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МОКШАНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П.  
МОКШАН  
(МБОУ ДО ДЮСШ Р.П. МОКШАН)

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 27 августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
ГАУДО Пенз обл СЮ Тур  
Директор  Залепугин П.В.

УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ ДО ДЮСШ Р.П. Мокшан  
Директор  С.А. Кубарь



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности

ПЛАВАНИЕ

Возраст: с 6 лет  
Срок реализации программы: 7 лет

Составитель:  
тренер – преподаватель Кудрявцев А.В.

2021 год

### **Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2009 г.) авторский коллектив: Д.А. Кашкин, О.Н. Попов, В.В. Смиранов. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.
- Муниципальными правовыми актами.
- Уставом, нормативными документами и локальными актами МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

**Отличительная особенность и новизна** программы заключается в том, что обучение осуществляется в сетевой форме. Базовой организацией является ГАУДОМФТСЦ г. Пенза, организацией – участником выступает МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

**Актуальность** выбранной программы не подлежит сомнению, поскольку проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, физического совершенствования, овладения физической культурой как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования. Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми основами плавания, умения свободно держаться на воде, развивать свои способности, достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность предпосылки для самостоятельных занятий.

**Педагогическая целесообразность** Программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровьесбережения школьников, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств. Использование разных видов деятельности, в том числе с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

**Адресат программы.** На программу зачисляются дети в возрасте от 6 до 17 лет.

**Стартовый уровень.**

Зачисляются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Критерии оценки на стартовом уровне: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, а так же проявленный интерес к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта. Сдача нормативов по ОФП. Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**Базовый уровень.**

Зачисляются обучающиеся из состава стартового уровня, прошедших успешно приемно-переводные нормативы и учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, а так же успешно прошедшие приемные нормативы по ОФП, СФП. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техниками плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня подготовки. Обучающимся базового уровня необходимо принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года и выступить в 1-2 основных соревнованиях.

**Продвинутый уровень.**

Группы формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Обучающиеся продвинутого уровня подготовки, должны принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 3-4 основных соревнованиях, выполнить и защитить спортивные разряды.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 7 лет. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут. Программа – разноуровневая. Уровни сложности освоения программы: стартовый уровень – 1 год обучения, базовый уровень – 3 года, продвинутый – 3 года.

**Форма обучения.** Основные формы занятий:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Групповое занятие на воде условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная – в воде.

Подготовительная часть включает построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть занятия направлена на решение главных задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В начале этой части занятия, для адаптации к воде, обучающимся предлагается выполнить несколько разминочных упражнений.

Заключительная часть занятия строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Максимальный состав учебных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является учебно – тренировочное занятие. Строить подготовку юных пловцов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

**Цель программы** – формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, профессиональное самоопределение.

**Задачи программы** различаются в зависимости от этапа подготовки.

**Стартовый уровень.**

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование жизненно необходимых навыков плавания;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование черт спортивного характера.

### **Базовый уровень.**

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **Продвинутый уровень.**

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по

вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

### **Учебный план.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от стартового до продвинутого уровня;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

С учетом изложенных выше задач далее в таблице представлен примерный учебный план с расчетом на 44 недели (из них 2 недели учебно-тренировочные сборы).

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры, антидопинг, профорientация.

Основными **формами** учебного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### **Наполняемость учебных групп:**

- стартовый уровень – 20 – 25 человек;
- базовый уровень – 20 – 22 человек;
- продвинутый – 15 – 17 человек.

### **Режим занятий.**

- стартовый уровень: 3 раза в неделю по 2 часа: 276 часа в год.

- базовый уровень:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа: 336 часа в год.

2 год обучения – 4 раза в неделю по 2 часа – 378 часов в год.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа – 420 часов в год.

- продвинутый уровень:

1 год обучения – 4 раза в неделю по 3 часа: 504 часа в год.

2, 3 год обучения – 3 или 4 раза в неделю по 2-3 часа: 588 часов в год.

**Учебный план занятий на 44 недели**  
**(из них 2 недели спортивно-оздоровительный лагерь или учебно-тренировочные сборы)**

Разделы подготовки	в % отношении от общего количества часов учебного плана	СУ	БУ-1	БУ-2	БУ-3	ПУ-1	ПУ-2	ПУ-3
Количество учебных недель		<b>44</b>						
Количество часов в неделю		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>276</b>	<b>336</b>	<b>378</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>588</b>
<b>из них:</b>								
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
<b>Практическая подготовка</b>		<b>268</b>	<b>328</b>	<b>368</b>	<b>408</b>	<b>490</b>	<b>572</b>	<b>570</b>
Общая физическая подготовка	45-60	118	134	132	130	140	120	110
Специальная физическая подготовка	30-35	32	70	102	130	165	196	208
Технико-тактическая подготовка Избранный вид спорта (плавание)	25-30	32	36	60	74	98	146	150
Другие виды спорта	40-50	68	68	50	50	48	48	40
Инструкторско-судейская практика		-	1	1	1	5	10	10
Медицинское обследование		2	2	2	2	4	6	6
Психологическая подготовка		-	1	1	1	4	6	6
Контрольно-переводные отборочные испытания		4	4	4	4	8	10	10
Самостоятельная работа		12	12	16	16	18	30	30

## Учебно-тематический план СОГ стартового уровня

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	3	4
2	История возникновения и развития плавания.	1	3	4
3	Общая физическая подготовка.	1	117	118
4	Специальная физическая подготовка.	1	31	32
5	Технико-тактическая подготовка.	1	31	32
6	Другие виды спорта	1	67	68
7	Инструкторско-судейская практика	-	-	-
8	Медицинское контроль	1	1	2
9	Психологическая подготовка	-	-	-
10	Контрольно-переводные тесты		4	4
11	Самостоятельная работа	1	11	12
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>268</b>	<b>276</b>

### Содержание стартового уровня.

#### Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - маховые движения руками вперед, назад;
  - попеременно движения руками вперед, назад;
  - наклоны вперед, в сторону;
  - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
  - упражнение на расслабление;
  - упражнение на координацию.

#### Плавательная подготовка.

1. Упражнения по освоению воды:
  - погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
  - лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
  - скольжение на груди, на спине, на боку;
  - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
  - соскок в воду с низкого борта;
  - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.
2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:
  - 2.1. Кроль на груди:
    - у бортика (опоры);

- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

#### 2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

#### 2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

#### 2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
  - а). у опоры (бортика);
  - б). без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
  - а). без опоры (без движения ногами, в скольжении);
  - б). с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
  - а). попеременно движения рук и ног;
  - б). на сцепление;
  - в). одновременно движения рук и ног.

#### 2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
  - а). у опоры;
  - б). с доской;
  - в). без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
  - а). стоя на дне;
  - б). с доской;
  - в). без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
  - а). раздельно (руки с подхватом ног);
  - б). на наименьшее количество гребков.

#### 2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
  - а). с опорой;
  - б). с доской;
  - в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
  - а). стоя на дне;
  - б). с доской;
  - в). с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
  - а). раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

#### 2.7. Старты:

- на спине:

- а). скольжение с ногами кроль, дельфин;
  - б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
  - старт на груди:
  - а). спад в воду из положения сидя на бортике;
  - б). спад в воду из положения сидя на бортике;
  - в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);
- 2.8. Повороты:
- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

### Учебно-тематический план базового уровня 1 года обучения

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	0,5	3,5	4
2	История спортивной школы. История развития плавания в школе. История развития плавания в России	0,5	3,5	4
3	Общая физическая подготовка.	1	133	134
4	Специальная физическая подготовка.	1	69	70
5	Технико-тактическая подготовка.	1	35	36
6	Другие виды спорта	1	67	68
7	Инструкторско-судейская практика	0,5	0,5	1
8	Медицинское контроль	1	1	2
9	Психологическая подготовка	0,5	0,5	1
10	Контрольно-переводные тесты	-	4	4
11	Самостоятельная работа	1	11	12
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>328</b>	<b>336</b>

### Содержание 1 года обучения базового уровня.

#### Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - маховые движения руками вперед, назад;
  - попеременно движения руками вперед, назад;
  - наклоны вперед, в сторону;
  - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
  - упражнение на расслабление;
  - упражнение на координацию.

#### Плавательная подготовка.

1. Упражнения по освоению воды:
  - погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;

- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
  - а). у опоры (бортика);
  - б). без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
  - а). без опоры (без движения ногами, в скольжении);
  - б). с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
  - а). попеременно движения рук и ног;
  - б). на сцепление;
  - в). одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
  - а). у опоры;
  - б). с доской;
  - в). без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
  - а). стоя на дне;
  - б). с доской;
  - в). без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
  - а). отдельно (руки с подхватом ног);
  - б). на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
  - а). с опорой;

- б). с доской;
- в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
  - а). стоя на дне;
  - б). с доской;
  - в). с ногами кроль на груди, брасс;
  - упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
    - а). раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).
- 2.7. Старты:
  - на спине:
    - а). скольжение с ногами кроль, дельфин;
    - б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
  - старт на груди:
    - а). спад в воду из положения сидя на бортике;
    - б). спад в воду из положения сидя на бортике;
    - в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);
- 2.8. Повороты:
  - плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

### Учебно-тематический план базового уровня 2 года обучения

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	4	5
2	История развития плавания за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	4	5
3	Общая физическая подготовка.	1	131	132
4	Специальная физическая подготовка.	1	101	102
5	Технико-тактическая подготовка.	2	58	60
6	Другие виды спорта	1	49	50
7	Инструкторско-судейская практика	0,5	0,5	1
8	Медицинское контроль, антидопинг	1	1	2
9	Психологическая подготовка	0,5	0,5	1
10	Контрольно-переводные тесты	-	4	4
11	Самостоятельная работа	1	15	16
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>366</b>	<b>378</b>

### Содержание 2 года обучения базового уровня. Плавательная подготовка.

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

Кроль на груди:

1. Плавание в полной координации.
2. Плавание одними руками.
3. Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
4. Тоже, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
5. Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
6. Плавание с «обгоном».
7. Плавание с «двухсторонним дыханием».
8. Плавание попеременное движение руками кролем.
9. Плавание двух-, четырех-, шести- ударным кролем.

Кроль на спине:

1. Плавание кролем на спине в полной координации.
2. Плавание попеременное движение руками на спине.
3. Плавание с «подменой» и «обгоном».
4. Плавание на «сцепление».
5. Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.
2. Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

1. Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
2. Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
3. Плавание движения руками – брасс с доской.
4. Плавание на спине ногами брассом.
5. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
6. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

1. Старт со скольжением на дальность.
2. Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
3. Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

1. Пятнашки с нырянием.
2. Салки с мячом.
3. Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
4. Эстафеты.

### Основные тренировочные упражнения.

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:  
п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);  
п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:  
п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:  
1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе  
(в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

### Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

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

### Учебно-тематический план базового уровня 3 года обучения

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	3	5

2	История развития плавания за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	5	7
3	Общая физическая подготовка.	1	129	130
4	Специальная физическая подготовка.	1	129	130
5	Технико-тактическая подготовка.	2	72	74
6	Другие виды спорта	1	49	50
7	Инструкторско-судейская практика	0,5	0,5	1
8	Медицинское контроль, антидопинг	1	1	2
9	Психологическая подготовка	0,5	0,5	1
10	Контрольно-переводные тесты	-	4	4
11	Самостоятельная работа	1	15	16
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>408</b>	<b>420</b>

### **Содержание 3 года обучения базового уровня.**

#### **Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах в висах.
5. Упражнения на расслабление.
6. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

#### **СФП.**

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания:

- упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости;
- упражнения на растягивание и подвижность.

#### **Контрольные испытания и соревнования суша.**

1. Подтягивания, отжимания.
2. Прыжки в длину с места.
3. Скакалка за 30 секунд.
4. Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
5. Упражнения на пресс 20 секунд.
6. Выкрут рук (наименьшее расстояние).

**Плавание:** старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания, 1500м кролем.

#### **Планирование годичного цикла в группах базового уровня.**

Основное содержание базового уровня составляет обучение технике водных видов спорта с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для базового уровня подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах является обучение и совершенствование навыков водных видов спорта, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

### *Пример типового занятия*

Задачи:

- 1) организация учащихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитирующими упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплытия).

#### *Подготовительная часть (на суше)*

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

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

ОФП:

- передвижение шагом и бегом;
- ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- ОРУ.

#### *Основная часть (в воде)*

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый

- второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

- передвижение по дну бассейна, бег и ходьба по кругу, взявшись за руки;
- ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками;
- ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка;
- стоя в наклоне вперед, выполнить подряд 15- 20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания;
- погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов;
- проныривание под разделительную дорожку или передвижение по дну бассейна;
- присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка;
- «поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

#### *Заключительная часть*

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).  
 Построение, подведение итогов урока и задание на дом.

### Учебно-тематический план продвинутого уровня 1 года обучения

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	5	7
2	История развития плавания за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	6	7
3	Общая физическая подготовка.	1	139	140
4	Специальная физическая подготовка.	1	164	165
5	Технико-тактическая подготовка.	2	96	98
6	Другие виды спорта	1	47	48
7	Инструкторско-судейская практика	2	3	5
8	Медицинское контроль, антидопинг	2	2	4
9	Психологическая подготовка	1	3	4
10	Контрольно-переводные тесты	-	8	8
11	Самостоятельная работа	1	17	18
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<b>490</b>	<b>504</b>

### Содержание 1 года обучения продвинутого уровня.

1. Кроль на груди.
2. Плавание кролем на сцепления.
3. Плавание с помощью движения ногами дельфином.
4. Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
5. Кроль на спине.
6. Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
7. Плавание на спине с помощью движений одними руками.
8. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
9. Плавание на спине на сцепление.
10. Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
11. Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
12. Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
13. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
14. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.
15. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.

16. Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
19. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

**Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет):**

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

**Таблица № 1**

**Типовые задания для развития выносливости  
1 и 2 года обучения продвинутого уровня.**

Зона	Задание	Задание
1 зона	2-4 x (100-150), инт. 40-90 с 1-2 x (200-300), инт. 60-120с	200-400 к/пл [25] 400-600 н/сп
II зона, развитие БВ-1	16-20 x 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 1-4 x 50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6 x 50, инт. 30-60 с 4 x 50 Н, инт. 30-50 с
III зона, развитие БВ-2	8-10 x 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50с 3-6 x 100 (75 К + 25 Н), инт. 60-90с	6-12 x 50, К, Р, Н, инт. 30- 50 с 10-16 X 25, инт. 30-40 с
IV зона, развитие АГВ	4-8 x 25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12 x 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с	50-100
Узона развитие СкВ	8-10 x 10 К, Р, Н, инт. 30-40 с 6-8 x 15, инт. 35-45 с	4-6 x 25, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (11-111), инт. 60 с 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл [25] + 150 Н брасс +	

**Учебно-тематический план продвинутого уровня 2 года обучения**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	6	8
2	История развития плавания за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	6	8
3	Общая физическая подготовка.	1	119	120
4	Специальная физическая подготовка.	1	195	196
5	Технико-тактическая подготовка.	2	144	146
6	Другие виды спорта	1	47	48
7	Инструкторско-судейская практика	2	8	10
8	Медицинское контроль, антидопинг	2	4	6
9	Психологическая подготовка	2	4	6
10	Контрольно-переводные тесты	-	10	10
11	Самостоятельная работа	1	29	30
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>572</b>	<b>588</b>

**Содержание 2 года обучения продвинутого уровня.**

**Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):**

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

Типовые задания для развития выносливости 1-го-2-го года обучения базового уровня (см. Таблица № 1).

## Учебно-тематический план продвинутого уровня - 3 года обучения

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	7	9
2	История развития плавания за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	2	7	9
3	Общая физическая подготовка.	1	109	110
4	Специальная физическая подготовка.	1	207	208
5	Технико-тактическая подготовка.	2	148	150
6	Другие виды спорта	1	39	40
7	Инструкторско-судейская практика	3	7	10
8	Медицинское контроль, антидопинг	3	3	6
9	Психологическая подготовка	2	4	6
10	Контрольно-переводные тесты	-	10	10
11	Самостоятельная работа	1	29	30
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>570</b>	<b>588</b>

### Содержание 3 года обучения продвинутого уровня.

**Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет):**

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

### Типовые задания для развития выносливости на продвинутом уровне 3 года обучения).

Зона	Задание	Задание
1 зона	400-800 к/пл [25-50] 400-800 н/сп 800-1500	2 x 800, инт. 2-3 мин 2-3 x 400, инт. 2-3 мин 5-6 x 200, инт. 60-90 с
II зона,	16-20 x 25 К, Р, Н, инт. 15-30	6-10 x 100, инт. 30-40 с

развитие БВ-1	с 10-16 х 50, инт. 20-30 с 8-12 х 50 Н, инт. 20-30 с 4-6 х 100 Н, инт. 30-40 с 12-16 х 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-40с	3-4 х (200-300), инт. 60-90 с 2-3 х 200 к/пл, инт. 50-60 с 5-8х100 к/пл, инт 40-60 с 2-3 х 200 Н, инт. 1-2 мин
III зона, развитие БВ-2	8 х 50 батт, инт. 40-60 с 2-4 х 100 батт, инт. 60-90 с 4-8 х (25 батт + 75 н/сп), 2-3 х 200 (50 батт + 50), инт. 40-90с 6-8 х 100 (75 К + 25 Н), инт. 40-60с	16-20 х 25 К, Н, инт. 30-40 с 8-12 х 50 К, Н, инт. 30-60 с 4-6 х 100, инт. 40-60 с 2-3 х 200, инт. 60-120 с 400
IV зона, развитие АГВ	10-12 х 25 К, Н, инт. 40-60 с 2х(4х25), инт. 15-30с, отдых 3-6 мин 2-4 х 50, инт. 1-2 мин	100-200 1-2 х 100, инт. 2-3 мин
Узона развитие СкВ	8-10 х 10 К, Р, Н, инт. 30-40 с 6-8 х 15, инт. 35-45 с	4-6 х 25, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (11-111), инт. 60 с 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл [25] + 150 Н брасс + 100 «горки»	

**Содержание и методика работы  
по предметным областям и уровням подготовки по программе.  
Рекомендуемый перечень тематических разделов программного  
материала:**

**по теоретической подготовке.**

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
10. Краткая характеристика международных связей российских пловцов. Значение выступлений российских пловцов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.
11. Краткий обзор развития плавания в России.
12. Возникновение плавания как спорта. Плавание в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Плавание в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских пловцов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие плавания в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития плавания. Развитие детского, юношеского и женского плавания. Участие советских пловцов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития плавания в России.
13. Развитие плавания в мире. Международная федерация плавания.
14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий плаванием.
15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и плаванием.
17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
20. Общие гигиенические требования к занимающимся плаванием с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

21. Гигиенические требования к местам занятий плаванием, инвентарю и спортивной одежде.
22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.
25. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
26. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.
29. Физиологические основы спортивной тренировки.
30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки пловца и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.
31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

### Упражнения без предметов:

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

20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

#### **Упражнения с партнером:**

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
11. 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.
12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнером на кисти сверху

вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

### **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: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

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

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

5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

9. То же, но из положения сидя на полу.

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

11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

### **Упражнения с гантелями:**

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.
5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).
6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоняя туловище.
7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.
8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.
9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.
10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.
11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.
12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.
13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.
14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.
15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.
16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

#### **Средства специальной силовой подготовки в воде.**

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

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

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

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

### Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	используются в группах базового уровня в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки: -строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; -команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; -ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; -ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; -ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; -бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); -для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); -для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из

	<p>различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);</p> <p>-для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);</p> <p>-упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).</p>
с предметами	<p>- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);</p> <p>-с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);</p> <p>-с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча руками вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</p>
с отягощениями	<p>- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);</p> <p>- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;</p> <p>- подскоки, прыжки и выпрыгивания, приседания;</p> <p>- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.</p>

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

### **Развитие силовой подготовленности пловцов.**

**Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:**

- максимальная сила при имитации гребковых движений;
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила;
- сила тяги в воде.

**Максимальная сила (МС)** при имитации гребковых движений на суше измеряется в положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15°. Пловец двумя руками в течение 3-5 с давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру.

Необходимо следить за высоким положением локтя (предплечье - под углом 90° к продольной оси тела). Руки находятся под плечевыми суставами и согнуты в локте под углом в 100-120°, что соответствует середине гребка в плавании дельфином.

Наибольшие значения рассматриваемого показателя по литературным данным

**Скоростно-силовая и силовая выносливость** определяется с помощью тренажера «Хюттель». Обычно используются тесты с длительностью нагрузки 30 с (отягощение тренажера в 75-80% от МС) и с длительностью 2-3 мин (отягощение тренажера в 55-60% от МС). Упражнение выполняется на специальной скамье с наклоном 10—15°.

Необходимо контролировать правильные суставные углы в течение всего движения.

**Взрывная сила** измеряется приближенно по высоте выпрыгивания с места или прыжку в длину с места. Более точные данные дает методика измерения выпрыгивания вверх с вытягиванием шнура (по Абалакову), но можно воспользоваться и упрощенной методикой Каунсилмена. Хорошие спринтеры выпрыгивают вверх на 60-73 см, стайеры - на 35—45 см.

**Сила тяги** в воде измеряется с помощью резинового шнура длиной 5-7 м (для сглаживания колебаний силы тяги). Усилие спортсмена передается через шнур динамометру, закрепленному на стенке бассейна. Скорость движения вначале небольшая - пловец понемногу растягивает шнур и увеличивает темп, а затем совершает гребковые движения в максимальном темпе в течение 5-8 с. Показания снимаются с динамометра тогда, когда тяга испытуемого уравновешивается растяжением резины и он плывет на месте.

Измерения проводятся при плавании в полной координации движений ( $F_{пк}$ ), с помощью только ног ( $F_{н}$ ) или только рук ( $F_{р}$ ). Наибольшие значения

рассматриваемого показателя в полной координации составляют 45 кг у кролистов-спринтеров, 34 кг у спинистов, 38 кг у дельфинистов и 47 кг у брассистов.

### **Средства и методы развития скоростных способностей.**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

### **Упражнения для развития скоростных способностей:**

1. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с

препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

### **Контроль скоростных способностей.**

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м- для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время: 1) реакции на стартовый сигнал, 2) отталкивания, 3) время полета, 4) время прохождения мерного отрезка. Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

### **Средства и методы развития выносливости.**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-брассистки преодоление 50 м за 45 с будет нагрузкой IV зоны.

### **Зоны тренировочных нагрузок в плавании.**

<b>Зона</b>	<b>Направленность тренировочного воздействия</b>	<b>Педагогическая классификация</b>
V	Смешанная алактатно-	Развитие скорости

	гликолитическая	
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 2
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

### **Краткая характеристика упражнений:**

**V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).** Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается, до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается. Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

**IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия).** Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности». Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме. Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 50) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин. Для средневики и спринтеров это серии

типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 X 25) с инт. 5-10 с, 2-4 x (4 X 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет. Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4—6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

**III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия).** Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную 8-15 мин). Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании :ем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки отрезках 25-200 м. Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыхом между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1x 200 с

инт. 70-75% + 3х хЮО с инт. 75-80% + 3 х 100 с инт. 80-85% + 3 х 100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

**II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия).** Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНУ).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНУ. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8—11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

**I зона (аэробная направленность воздействия).** Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны

применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены основные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов разного возраста. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя). В приводимом перечне не включены упражнения для совершенствования техники плавания, которые выполняются в зонах I-III.

### **Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости юных пловцов разного возраста.**

Сокращения и условные обозначения: инт. - интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях; отдых — время отдыха между сериями и повторно-интервальными упражнениями; К - упражнение выполняется с полной координацией движений; Н - упражнение выполняется с помощью движений ногами; Р - упражнение выполняется с помощью движений руками; н/сп - плавание на спине, батт - плавание баттерфляем; к/пл - комплексное плавание, к/пл [25], к/пл [50] - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.)

### **Контроль уровня развития выносливости.**

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением

мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей. К абсолютным показателям выносливости относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты. В таблице ниже представлены типичные примеры упражнений для оценки выносливости в различных зонах.

### **Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различные дистанции**

Дистанция	Тесты
50 м	4x10-15 м; 2x25 м
100 м	4-6x25 м; 2-4x50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м
200 м	8-12 x 25 м; 4-6 x 50 м; 100 м + 50 м + 50 м
400 м	8-12 x50 м; 6-10 x 100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м
800 м	16-20 x 50 м; 8-12 x 100 м; 4-6 x 200 м; 400 м + 200 м + 200 м
1500 м	30—40 x50 м; 15—20x 100 м; 8-12x200 м; 1000 м + 300 м + 200 м

Упражнения, представленные в таблице, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с. в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

### **Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.**

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Развитие подвижности в

суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин. Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голе-ностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопах, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы.

Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

**Контроль за уровнем подвижности в суставах.** Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

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

оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

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

1. Упражнения с мячами эффективны, когда внимание обучающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого

пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

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

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

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

### **Избранный вид спорта.**

**Техническая подготовка.** Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко-и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: - общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Методика обучения технике спортивных способов плавания.**

Обычно при обучении любого способа плавания применяется целостно-раздельный метод – от целостного представления к изучению по элементам с последующим объединением в целое. Считается, что обучение любому спортивному способу плавания целесообразно начинать с движений ног. Это объясняется относительной простотой движений и тем, что, освоив движения ногами, учащийся быстро принимает оптимальное, рациональное положение туловища (кроме брасса).

Ученики, имеющие хорошую подвижность в голеностопном суставе и освоившие лежание, скольжение, дыхание, опорный гребок, могут легко и быстро передвигаться за счет движений ног.

Исходя из этого, методика обучения технике каждого из способов плавания будет рассматриваться по следующей схеме:

1) последовательное согласование разучиваемых элементов техники:

- изучение движений ног и дыхания;
- изучение движений рук и дыхания;
- изучение общего согласования движений;
- изучение старта;
- изучение поворота.

2) каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой;

- изучение движений в воде с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Однако надо помнить, что отдельное плавательное движение (элемент техники) выполняется не совсем так, как в плавании с полной координацией, поэтому не следует добиваться высокой степени автоматизации при разучивании его по частям. Необходимо вовремя заметить готовность ученика к выполнению движения в целом, хотя в дальнейшем отказываться от плавания по элементам не следует. Важно, чтобы ученик сразу правильно осваивал технику движений того или иного способа, чтобы в дальнейшем не требовалось коренных изменений в его технике. Для этого обучающий должен четко представлять механизм образования движущих сил от различных движений рук и ног.

Постепенное усложнение упражнений подводит занимающихся к плаванию в полной координации.

### **Техническая подготовка пловцов.**

Техника плавания – рациональная система движений пловца, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортивным плаванием можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Совершенствование техники может идти двумя путями:

- а) за счет дальнейшего развития рациональной в своей основе системы движений по линии количественных изменений их характеристик;
- б) с частичной реконструкцией двигательного навыка, связанной с существенной перестройкой системы движений.

Первый вариант можно назвать совершенствованием техники (в узком смысле этого слова), второй соответствует понятию коррекции двигательного навыка. Все это составляет техническую подготовку пловца. Она обеспечивает освоение и совершенствование спортсменом правильной техники плавания, старта, поворотов с учетом его индивидуальных особенностей. В основном влияние индивидуальных особенностей на технику плавания проявляется в следующем:

- а) пловцы с хорошей плавучестью занимают более высокое положение у поверхности воды;
- б) чем больше у пловца расстояние между общим центром тяжести (центром массы тела) и центром объема вытесненной им воды, тем в большей степени ноги спортсмена опускаются вниз и тем больше усилий требуется для удержания тела в горизонтальном положении. Про таких пловцов говорят: «У него «тяжелые» ноги»;
- в) спортсмены с длинными руками и ногами плавают в более медленном темпе;
- г) у брассистов в зависимости от того, где больше эффективность движений – рук или ног, проявляется вариант согласования движений с большим или меньшим акцентом на руки.

Совершенствование техники плавания проводится по следующим направлениям:

1) Увеличение тяговых усилий и продвижения вперед. Это достигается в основном при правильных траекториях движений конечностями и развитием силы мышц, участвующих в гребке. Развитие силы тяги обеспечивается упражнениями на тренажерах, при плавании с дополнительным сопротивлением и параллельном контроле за техникой.

2) Уменьшение сопротивления воды телу. Это достигается путем улучшения обтекаемости тела за счет принятия более горизонтального положения, оптимального угла атаки и т.д..

3) Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания – это достигается за счет ритмичного расслабления мышц рук и ног во время вспомогательных движений и своевременным вдохом и выдохом.

4) Формирование глубокого и ритмичного дыхания. Такое дыхание осваивается до автоматизма при многократном проплывании дистанции.

5) Вариативность техники.

6) Большой арсенал специфических плавательных движений.

7) Плавание в усложненных условиях, с различными скоростями, с разным темпом и ритмом, по элементам, со связками элементов, с установками и т.п.

В процессе технической подготовки применяются методы: словесный, наглядности, упражнения, идеомоторный, последовательного переключения внимания.

*Метод использования слова* заключается в указаниях тренера относительно недостатков в технике плавания. При этом важно учитывать осознаваемость компонентов техники. Замечания тренера и его указания, как правило, должны касаться одного или двух элементов техники.

*Метод наглядности* чаще применяется при освоении техники, когда демонстрируется правильное выполнение упражнения. Однако и при совершенствовании техники, когда имеются те или иные ошибки, важно показать их (с помощью фото- или видеокамеры и т.д.) пловцу.

*Метод упражнения* предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование либо отдельных элементов техники, либо способа плавания в целом. При этом применяются упражнения на суше (имитационные, на развитие подвижности в суставах, на развитие силы мышц, участвующих в гребке, и другие) и в воде (плавание при помощи рук или ног, плавание по элементам, в усложненных условиях и т.д.).

*Идеомоторный метод* – мысленное воспроизведение движений, создает своеобразный эталон двигательного действия. Данный прием рекомендуется выполнять несколько раз перед непосредственным выполнением.

*Метод последовательного переключения внимания* заключается в том, что пловцу предлагается во время проплывания дистанции последовательно переключать внимание на отдельные элементы техники с целью правильного их выполнения.

Реализуя эти методы, следует придерживаться следующих методических рекомендаций: сразу осваивать вариант наиболее эффективной техники, чтобы избежать переучивания: сочетать уровень специальной физической подготовленности с выбранным вариантом техники: повышать уровень теоретической подготовки, чтобы обеспечить сознательное, осмысленное совершенствование техники.

Исправление ошибок проводят так: вначале устраняются основные, затем второстепенные ошибки. Применяются следующие приемы: усугубление ошибки, помощь в воде, применение избирательных упражнений, создание специальных условий, облегчающих лидирование – тренажеры, ориентиры на дне и стенке бассейна – и другие.

### **Участие в соревнованиях.**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

#### **Показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание**

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	Базовый уровень			Продвинутый уровень		
Год обучения	1	2	3	1	2	3
Контрольные	2-3	3-6	3-6	6-8	6-8	9-10
Отборочные	-	2-3	2-3	4-5	4-5	5-6
Основные	-	-	-	2-3	2-3	3-4

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся ДЮСШ по плаванию:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) и правилами соревнований;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождения предварительного соревновательного отбора;

- медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

### **Навыки в других видах спорта.**

#### **Гимнастические и акробатические упражнения.**

Выполнение упражнений на гимнастической стенке, скамейке, индивидуальные и парные. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

#### **Баскетбол.**

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### **Футбол.**

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

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

**Профессиональная ориентация** – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы – оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

### **Воспитательная работы.**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса.

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по виду спорта, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения детей, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному результату и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере

преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### **Психологическая подготовка.**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на

велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

### **Психологические средства.**

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Обучающиеся базового и продвинутого уровней могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

### **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и видом контроля.

**Этапный контроль** необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности учащегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий год обучения.

**Текущий контроль** проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

#### **Условия реализации программы.**

#### **Перечень оборудования, инструментов, материалов для реализации программы**

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
1	Весы медицинские	2
2	Доска для плавания	25
3	Лопатки для плавания	25
4	Мяч ватерпольный	5
5	Мяч футбольный	2
6	Мяч волейбольный	2
7	Мяч баскетбольный	2
8	Свисток	1
9	Секундомер	1
10	Скакалка	25
11	Термометр для воды	2
12	Пояс для увеличения нагрузки	1
13	Мат гимнастический	6

**Кадровое обеспечение.** Образовательную деятельность программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое образование.

#### **Формы контроля.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

На каждом уровне программы осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **Требования к результатам освоения программы по предметным областям.**

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила плавания);
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаваниям;
- в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в плавании;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию.

**в области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Требования к освоению программы по уровням подготовки.**

Требования к результатам реализации программы:

**на стартовом уровне:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение жизненно необходимых навыков плавания;

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**на базовом уровне:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **на продвинутом уровне:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения (таблица 1,2,3,4,5,6,7,8), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам (таблица 9).

**Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке в плавании:**

**Таблица № 1**

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию для стартового уровня (7-8 лет)**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,9	6,3	7,2	6,3	6,7	7,6
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+5	0	-6	+6	0	-5
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	110	105	100
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 80 см)	Зачет			Зачет		
<b>СФП</b>						
Длина скольжения, м	6	5	4	6	5	4
Техника плавания всеми способами, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые	Без ошибок	Незначительные	Грубые
Проплывание дистанции 50 м избранным способом	Зачет			Зачет		

**Таблица № 2**

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию для базового уровня 1 года обучения (8-9 лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,7	6,1	7,0	6,0	6,4	7,3
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+6	0	-5	+7	0	-4
Прыжок в длину с места, см	130	125	120	120	115	110

Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 75 см)	Зачет			Зачет		
<b>СФП</b>						
Техника выполнения стартов и поворотов всеми способами, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые	Без ошибок	Незначительные	Грубые
Проплывание дистанции 100 м комплексным плаванием, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые	Без ошибок	Незначительные	Грубые
Проплывание дистанции 200 м избранным способом	Зачет			Зачет		
Выполнение массового разряда	III юн.			III юн.		

**Таблица № 3**

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию  
для базового уровня 2 года обучения (9-10 лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,6	6,0	6,9	5,9	6,3	7,2
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, кол-во	12	10	8	10	9	7
Прыжок в длину с места, см	135	130	125	125	120	115
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	35	31	29	31	28	27
<b>СФП</b>						
Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые	Без ошибок	Незначительные	Грубые
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+7	0	-4	+8	+1	-3

Проплывание дистанции 400 м избранным способом	Зачет	Зачет
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Зачет	Зачет
Выполнение массового разряда	II юн.	II юн.

**Таблица № 4**

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию  
Для базового уровня 3 года обучения (10-11 лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,5	6,0	6,8	5,8	6,3	7,1
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	-	12	10	8
Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	6	4	2	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	145	140	135	135	130	125
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	38	34	32	34	31	30
Прыжки на скакалке за 15 сек, кол-во	34	32	30	38	36	34
<b>СФП</b>						
Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	3.41.00			4.05.00		
Проплывание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	15.00.00			16.00.00		
Выполнение массового разряда	II- I юн.			II- I юн.		
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	65	70	75	60	65	70
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+8	0	-3	+9	+2	-2

Таблица № 5

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию  
для продвинутого уровня 1 года обучения (12-13 лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,4	5,9	6,6	5,7	6,2	6,9
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	-	14	11	9
Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	7	5	3	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	170	165	158	155	150	143
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	49	45	43	44	41	39
Прыжки на скакалке за 25 сек, кол-во	52	50	48	58	56	54
<b>СФП</b>						
Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	3.08.00			3.35.00		
Проплывание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	13.50.00			14.50.00		
Выполнение массового разряда	I юн.– III разряд			I юн.– III разряд		
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	63	68	73	58	63	68
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+10	+2	-3	+11	+4	-2

Таблица № 6

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию  
для продвинутого уровня 2 года обучения (12-13 лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,3	5,8	6,5	5,6	6,1	6,8

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	-	15	12	10
Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	8	6	4	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	185	180	173	170	165	158
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во	51	47	45	45	42	40
Прыжки на скакалке за 25 сек, кол-во	56	54	52	62	60	58
<b>СФП</b>						
Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	2.42.00			3.06.00		
Проплавание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	12.47.00			13.50.00		
Выполнение массового разряда	III – II разряд			III – II разряд		
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	60	65	70	55	60	65
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+10	+4	-2	+11	+5	-1

**Таблица № 7**

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию для продвинутого уровня 3 года обучения (13-14 лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,1	5,6	6,3	5,5	6,0	6,7
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки), кол-во	-	-	-	17	14	11
Подтягивание из виса (мальчики), кол-во	10	8	6	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	195	190	185	180	175	170
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), кол-во	42	40	37	40	38	35

Прыжки на скакалке за 30 сек, кол-во	60	55	50	70	65	60
<b>СФП</b>						
Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	2.30.00			2.47.00		
Проплавание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	11.00.00			12.08.00		
Выполнение разряда	II – I разряд			II – I разряд		
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	58	63	68	53	58	63
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+12	+5	-2	+13	+6	-1

**Таблица № 8**

**Контрольно-переводные нормативы по плаванию (15-16 лет).**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,0	5,5	6,2	5,4	5,9	6,6
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во	-	-	-	20	17	14
Подтягивание из виса (юноши), кол-во	11	9	7	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	190	185	180
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), кол-во	45	43	40	42	40	38
Прыжки на скакалке за 30 сек, кол-во	63	58	53	73	68	63
<b>СФП</b>						
Проплавание дистанции 200 м комплексным плаванием, зачет	2.25.00			2.40.00		
Проплавание дистанции 800 м вольным стилем, зачет	10.13.00			11.50.00		

Выполнение спортивного разряда	I разряд – КМС			I разряд – КМС		
Выкрут прямых рук вперед-назад, ширина хвата в см	55	60	65	50	55	60
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+12	+5	-1	+13	+6	0

**Таблица № 9**

**Требования к спортивным результатам в плавании**

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Стартовый уровень	1 год	б/р
Базовый уровень	1 год	3 юн.
	2 год	2 юн.
	3 год	2 юн. – 1 юн.
Продвинутый уровень	1 год	1 юн. – 3 разряд
	2 год	3 разряд – 2 разряд
	3 год	2 разряд – 1 разряд 1 разряд - КМС

**Требования техники безопасности.**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только с медицинским допуском по установленному порядку.

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

Тренер обязан:

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

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

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

### **Перечень информационного обеспечения программы.**

1. Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2009 г.) авторский коллектив: Д.А. Кашкин, О.Н. Попов, В.В. Смиранов. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 193 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учебник для педагогических университетов и институтов. – М., 2003. – 158 с.
4. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990. – 112 с.
5. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры.- Краснодар, 1996. – 196 с.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- Учебник для институтов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
8. Общая и спортивная психология: Учеб. /Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004. – 192 с.
9. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
10. Платонов В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 496 с.
11. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 152 с.
12. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 216 с.
13. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
14. Макаренко Л.П. Теория спортивного плавания. – М.: ФИС, 2012.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2011.
16. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2005.
17. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. – М.: «Советский спорт», 2013.
18. Плавание. Учебник/Под редакцией В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
19. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2011
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.).

### **Интернет ресурсы.**

Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Всероссийская федерация плавания	<a href="http://www.russwimming.ru">www.russwimming.ru</a>
Пензенская федерация плавания	<a href="http://www.penzaswim.ru">http://www.penzaswim.ru</a>
Детская Лига Плавания «Поволжье»	<a href="http://www.dlpp.ru">www.dlpp.ru</a>

## Игры на воде.

### *Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.*

#### **«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

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

#### **«Полоскание белья»**

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

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

#### **«Переправа»**

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

*Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

#### **«Лодочки»**

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

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

#### **«Карусель»**

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

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

#### **«Рыбы и сеть»**

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды.

Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

*Основные правила игры:*

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

#### **«Караси и карпы»**

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

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

##### **«Кто быстрее спрячется под водой?»**

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать

подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### **«Хоровод»**

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

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

### **«Морской бой»**

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

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

### **«Жучок-паучок»**

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

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

### **«Лягушата»**

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

### **«Насос»**

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). *Методические указания.* До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

### **«Спрячься!»**

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

*Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

#### **«Водолазы»**

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

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

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

#### **«Охотники и утки»**

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

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

#### **«Поезд в туннель»**

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

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

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

#### **«Утки-нырки»**

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

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

### **Игры с всплыванием и лежанием на воде.**

#### **«Винт»**

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

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

#### **«Авария»**

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

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

*«Слушай сигнал!»*

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

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

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

#### **«Пятнашки с поплавком»**

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

#### **«Кто сделает кувырок?»**

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

### **Игры с выдохами в воду.**

### **«У кого больше пузырей?»**

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

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

### **«Ваньки-встаньки»**

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

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

### **«Фонтанчики»**

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

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

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

### **«Качели»**

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

### **«Кто победит?»**

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

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

## **Игры со скольжением и плаванием.**

### **«Кто дальше проскользит?»**

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

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

### **«Стрела»**

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

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

### **«Торпеды»**

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

*Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

### **«Ромашка»**

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

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

### **«Кто выиграл старт?»**

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

## **Игры с прыжками в воду**

### **«Не отставай!»**

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

*Методические указания.* Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

### **«Эстафета»**

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

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

#### **«Прыжки в круг»**

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

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

#### **«Кто дальше прыгнет?»**

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

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

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

#### **«Клоунада»**

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др. После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

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

#### **«Кто дальше проскользит?»**

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены,

голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

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

#### **«На старт - марш!»**

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

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

#### **«Полет»**

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

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

#### **«Все вместе»**

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

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

#### **«Каскад»**

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

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

### **Игры с мячом.**

#### **«Мяч по кругу»**

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

#### **«Волейбол в воде»**

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### **«Салки с мячом»**

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

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

#### **«Борьба за мяч»**

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

#### **«Мяч своему тренеру»**

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

#### **«Гонки мячей»**

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890950

Владелец Кубарь Сергей Анатольевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025