

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»**

**Согласовано** на тренерском совете  
МБУ «ФОК в г.Кулебаки НО»  
протокол № 1 от «31» августа 2019г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ «ФОК в г. Кулебаки НО»

Е.А. Лапочкин

«31» августа 2019г.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта

**плавание**  
**Базовый уровень и углубленный уровень**  
(срок реализации 8 лет)

Автор - составитель: Глухова А.И. тренер-преподаватель по плаванию

2019 год  
г.о.г. Кулебаки

## **Содержание:**

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	4
1.2. Характеристика плавания.....	6
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и срок обучения.....	11
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.....	12
<b>2. Учебный план по образовательной программе базового и углублённого уровня в области физической культуры и спорта</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. План учебного процесса.....	16
2.3. Расписание учебных занятий.....	17
<b>3. Методическая часть образовательной программы</b>	
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, рабочие программы .....	19
3.2. Объёмы учебных нагрузок.....	74
3.3. Методические материалы.....	75
3.4. Методы выявления и отбора одарённых детей.....	77
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	81
<b>4. План воспитательной и профориентационной работы</b>	
4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися.....	83
4.2. Профессиональная ориентация обучающихся.....	91
4.3. Научно – творческая и исследовательская работа.....	92
4.4. Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий.....	93
4.5. Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов .....	97
4.6. Организация посещения дополнительных спортивных мероприятий, просмотр фильмов на спортивную тематику.....	98
<b>5. Система контроля и зачетные требования</b>	
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	99
5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоритической части образовательной программы.....	102
5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся .....	104
<b>6. Перечень интернет- ресурсов ,необходимых для использования в образовательном процессе.....</b>	<b>108</b>

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена с учётом внутреннего распорядка физкультурно-оздоровительного комплекса «Темп» и на основе имеющихся нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», в которых регламентируется работа спортивных школ, государственных программ, научных исследований и с учетом многолетнего опыта работы по обучению плаванию и подготовке квалифицированных спортсменов.
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

## **1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Данная программа определяет **стратегическую направленность** в развитии плавания, дисциплины плавания и является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на многолетнюю подготовку спортсмена от начального обучения до подготовки обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации. При её подготовке учтены практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены, психологии и педагогики.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах базового и углубленного уровня. Срок реализации программы- 8 лет.

**Цель этой программы** - создать условия для оздоровления детей, вызвать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки, популяризация и развитие спортивного плавания, повышение уровня массовости занятий плаванием в г.о.г. Кулебаки, повышение уровня спортивного мастерства.

### **Задачи программы:**

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков. Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения

программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

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

## 1.1. Характеристика плавания

Плавание — наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. Занятия спортом профессионально и на высоком уровне (до которого доходят немногие) имеют свою специфику и не всегда направлены на решение оздоровительных задач, однако профессиональный спорт оказывает мощное агитационно-пропагандистское воздействие. Можно даже утверждать, что большой спорт приносит себя в жертву для оздоровления и воспитания подрастающих поколений. Ведь профессиональный (или большой) спорт — это верхушка пирамиды, это те, кто остались после многих лет упорных тренировок и соревнований, бесчисленных отборов и испытаний. Заслуга профессионального плавания — в его рекламе, в том, чтобы как можно больше детей записалось в спортивные секции. А массовый спорт, особенно его начальные этапы, через которые проходит основное количество детей, решает те же задачи, что и при плавании в системе физического воспитания, только более системно.

Плавание — олимпийский вид спорта. Учитывая, что в спортивном плавании в настоящий момент разыгрывается 32 комплекта наград (больше только в легкой атлетике), то этому, как говорят, «медалеемкому» виду отдается предпочтение во всех ведущих спортивных державах. Естественно, помимо классического спортивного плавания сюда можно добавить и другие виды плавания, относящиеся к спорту — марафонское плавание, зимнее плавание (в холодной воде), синхронное, водное поло, подводное, плавание как вид в пятиборье, триатлоне и т. д., в которых просто необходим достаточно высокий уровень владения навыками спортивного плавания в целом и отдельных его способов.

Плавание используется и как средство общей физической подготовки спортсменами других видов спорта.

Понятие «плавание» логичнее рассматривать со следующих позиций: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.

Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Ныряния, погружения и плавание под водой, в том числе с помощью различных средств (ласты, акваланг и др.), является уже производным от умения плавать, т. е. способности держаться на поверхности воды.

Плавание как учебный предмет — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации учебных и тренировочных занятий, подготовки специалистов (учителей, тренеров, инструкторов) и их профессиональной переподготовки.

Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

- спортивное
- оздоровительное
- игровое
- фигурное (художественное, синхронное)
- прикладное
- подводное

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном

плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т. е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде — дистанции 5, 10, 25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) — объединившее в себе элементы закаливания (моржевания) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу. Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

Оздоровительное плавание — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные — спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и



специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни. Многие оздоровительные центры и лагеря расположены именно на морских побережьях и водоемах.

Игровое плавание — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр — водное поло — стала олимпийским видом спорта.

Фигурное (синхронное) плавание — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Прикладное плавание — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы за какое-то время научиться плавать. Он не хочет быть спортсменом, он не хочет или не может заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т. д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Подводное — плавание человека под водой с помощью различных

поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

### **1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах и срок обучения**

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст приёма	Минимальная наполняемость группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, специальной, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень	1 - 2 год	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	3 - 4 год	7	14	7	
	5 - 6 год	7	12	8	
Углублённый уровень	1 - 2 год	9	10	10	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке

### **1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся**

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:**

- усвоят технику плавания разными стилями ( на груди, на спине).
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы

соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

**Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:**

1. Уровень сформированности умения плавать спортивными стилями.
2. Умение выполнять задание по инструкции.
3. Умение регулировать физическую нагрузку по показателям своего самочувствия.
4. Проявлять целеустремленность, трудолюбие.
5. Умение работать в группе.

**Инструменты оценки эффективности программы:** беседа, наблюдение за выполнением тренировочных упражнений, результаты спортивных соревнований, выполнение нормативов юношеских и спортивных разрядов.

## **2. Учебный план по образовательной программе базового и углублённого уровня в области физической культуры и спорта**

### **2.1. Календарный учебный план**

**В учебном плане** отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки пловцов. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.



## II. План учебного процесса

№	Наименование предметных областей учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Распределение по годам обучения 46 недель							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 6ч/н	2 6ч/н	3 7ч/н	4 7ч/н	5 8ч/н	6 8ч/н	7 10ч/н	8 10ч/н
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2852</b>	<b>188</b>	<b>332</b>	<b>2520</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1712</b>	<b>188</b>	<b>143</b>	<b>1569</b>			<b>164</b>	<b>164</b>	<b>190</b>	<b>190</b>	<b>208</b>	<b>208</b>	<b>294</b>	<b>294</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	260	80	79	-			26	26	30	30	32	32	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	688	68	16	604			100	100	116	116	128	128	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	208	-	76	110			-	-	-	-	-	-	104	104
1.4	Вид спорта	428	40	16	380			38	38	44	44	48	48	84	84
1.5	Основы профессионального самоопределения	128	-	16	110			-	-	-	-	-	-	64	64
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1140</b>	<b>-</b>	<b>96</b>	<b>1023</b>			<b>112</b>	<b>112</b>	<b>132</b>	<b>132</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>166</b>	<b>166</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	344	-	16	340			38	38	44	44	48	48	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	124	-	16	110			12	12	14	14	16	16	20	20
2.3	Акробатика	292	-	16	280			26	26	30	30	48	48	42	42
2.4	Национально-региональный компонент	124	-	16	98			12	12	14	14	16	16	20	20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	124	-	16	98			12	12	14	14	16	16	20	20
2.6	Специальные навыки	132	-	16	97			12	12	16	16	16	16	22	22
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>332</b>	<b>80</b>	<b>239</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2520</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>2363</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>320</b>	<b>320</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	1980	108	-	1980	-	-	200	200	210	210	240	240	340	340
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	210	-	-	210	-	-	40	40	50	50	60	60	60	60
4.3	Иные виды практических занятий	80	-	-	80	-	-	20	20	20	20	20	20	20	20
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>188</b>	<b>188</b>	<b>80</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>62</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>



6.1	Промежуточная аттестация	52	-	-	-	52	-	6	6	7	7	8	8	10	-
6.2	Итоговая аттестация	10	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10

**III. Расписание учебных занятий  
На 2019/ 2020 учебный год**

**УТВЕРЖДЕН**

Распорядительным актом руководителя

(указывается наименование  
распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/конец)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О)
БУ-1	Вторник	Обязательная предметная область	14.00-15.30	Спортивный бассейн	Глухова А.И.
	Четверг	Вариативная предметная область	14.00-15.30	Зал аэробики	Глухова А.И.
	Пятница	Обязательная предметная область	14.00-15.30	Спортивный бассейн	Глухова А.И.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/конец)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О)
БУ-4	Понедельник	Обязательная предметная область	14.30-16.00	Спортивный бассейн	Глухова А.И.
	Среда	Обязательная предметная область	16.10.-17.40	Спортивный бассейн	Глухова А.И.
	Четверг	Обязательная предметная область	17.30-18.50	Спортивный бассейн	Глухова А.И.
	Пятница	Вариативная предметная область	15.35-16.20	Спортивный бассейн	Глухова А.И.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/конец)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О)
--------	-------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------	---------------------------------

<b>БУ-6</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Обязательная предметная область</b>	<b>16.10- 17.40</b>	<b>Спортивный бассейн</b>	<b>Глухова А.И.</b>
	<b>Вторник</b>	<b>Обязательная предметная область</b>	<b>17.20.-18.50</b>	<b>Спортивный бассейн</b>	<b>Глухова А.И.</b>
	<b>Среда</b>	<b>Обязательная предметная область</b>	<b>14.30-16.00</b>	<b>Спортивный бассейн</b>	<b>Глухова А.И.</b>
	<b>Пятница</b>	<b>Вариативная предметная область</b>	<b>16.30-18.00</b>	<b>Зал аэробики</b>	<b>Глухова А.И.</b>

### **3. Методическая часть образовательной программы**

#### **3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

##### **Обязательные предметные области**

##### **Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

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

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

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

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

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

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

- История развития плавания,
- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе,
- Основы законодательства в области физической культуры и спорта,
- Знания, умения и навыки гигиены,
- Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни,
- Основы здорового питания,
- Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

- История развития плавания,
- Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,
- Этические вопросы спорта,
- Основы общероссийских и международных антидопинговых правил,
- Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, условия выполнения этих норм и требований,
- Возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающегося занятий плаванием,
- Основы питания.

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

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

т.д.

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

## **Теоретический материал**

### **История развития плавания**

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

### **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

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

### **Основы законодательства в области физической культуры и спорта**

- правила соревнований по плаванию; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными

антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### **Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни**

- понятие о гигиене;
- личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для обучающегося;
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),
- водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- режим дня во время соревнований;
- профилактика вредных привычек;
- закаливание организма;
- понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- вред курения и употребление спиртных напитков;
- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

### **Основы здорового и спортивного питания**

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

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

## **Строение и функции организма**

### **Основы здорового и спортивного питания**

- питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

## **Строение и функции организма**

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;
- основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
- органы пищеварения, обмен веществ;
- ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;
- понятие физических способностей;
- понятие силовые способности;
- понятие скоростно-силовые способности;
- понятие гибкость, ловкость, выносливость;
- совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ,
- спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма,
- анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

- спортивное оборудование и инвентарь для плавания;
- правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;
- гигиенические требования к одежде обучающихся;
- особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

**Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.**

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях плаванием;
- понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- меры предупреждения переутомления;
- самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- первая доврачебная помощь при травмах;
- способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- кровотечение и их виды;
- вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;



- действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

### **Этические вопросы спорта**

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

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

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

### **Предметная область «Общая физическая подготовка»**

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

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

преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

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

Объем свободной подвижности предполагает естественные, плавные и экономичные движения, при которых активные силы мышц действуют не в течение всего периода выполнения движения, а только в определенных границах, на остальных же участках движение продолжается по инерции.

Такие примеры движений можно найти в подготовительных движениях руками в кроле и в дельфине. Движения в суставах могут осуществляться под действием сил тяжести какого-либо сегмента тела.

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

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

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

### **Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»**

Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня первого года обучения:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими

средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки обучающихся углубленного уровня второго года обучения:

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

### **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений,

сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

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

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

### **Гибкость**

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

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

действием сил тяжести какого-либо сегмента тела.

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

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

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

### **Координационные способности**

Виды координационных способностей, существенно влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности пловца и их структура определяют методику совершенствования данного качества.

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

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

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

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

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

Следует учитывать, что при совершенствовании координационных способностей заученные движения практически перестают оказывать тренирующее воздействие и в лучшем случае позволяют удерживать

координационные способности на достигнутом уровне.

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

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

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

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

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

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



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

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

1. 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. Прыжки 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).

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

### **Развитие силы**

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

К видам силовых способностей относятся:

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

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

### **Общая силовая подготовка**

Задачи общей силовой подготовки:

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

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса. Средства физической подготовки 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. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

### **Скорость**

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

Известны три основные формы проявления быстроты:

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

Вместе с тем скоростные способности, их проявление, специфичны для плавания. Пловец может иметь отличные результаты в отдельных формах проявления быстроты и в то же время - посредственные результаты в плавании: эти способности нужно еще проявить в специфических условиях

водной среды, поэтому скоростные возможности пловца могут характеризоваться его умением проплывать короткие отрезки дистанции с максимально высокой скоростью.

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

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

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

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

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

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

Тренировка скоростно-силовых способностей направлена на повышение мощности мышечного сокращения и энергетического обеспечения

выполнения отягощенных движений, обычно имитирующих гребковые движения. Она способствует параллельному повышению максимальной силы и функциональных возможностей организма (Н. Ж. Булгакова, 1996)

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

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (табл. 33), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45с будет нагрузкой IV зоны.

## Типовые недельные микроциклы.

### Основные задачи.

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

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

День недели	Упражнения	Дозировка
Понедельник	<b>В зале (15 мин):</b>	
	1)разминка: упражнения к ходьбе и беге,	5 мин
	2)ОРУ без предметов	10 мин
	упражнения для укрепления мышцы туловища, плечевого пояса, ног	
	<b>В бассейне (45 мин):</b>	
	1) разминка: 3 x 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду	30 м
	2)12 x 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине	300м
	3)200 м н/сп	200 м
	4)4 x 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль	200 м
	5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание	3 мин
6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине	5 мин	
7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине		
	<i>Всего за занятие - примерно 1200 м</i>	

Вторник	<p><b>В зале (35 мин):</b></p> <p>1) разминка 2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя 3)упражнения с набивными мячами 4) эстафета со скакалками</p> <p><b>В бассейне (45 мин):</b></p> <p>1) разминка 3 x 100 м (кроль, н/сп, брасс) 2)8 x 25 м, совершенствование техники дельфина 3)4 x 50 м (25 м батт+ 25 м н/'сп), акцент на технику движений и дыхание 4)300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 5)4 x 50 м н кролем 6) эстафета по 12-15 м (батт.)</p> <p><i>Всего за занятие - примерно 1300 м</i></p>	<p>10 мин 8 мин 12 мин 5 мин</p> <p>300 м 200 м 200 м 300 м 200 м 5 мин</p>
Среда	<p><b>В зале (35 мин):</b></p> <p>1) разминка 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания 4) эстафета с прыжками</p> <p><b>В бассейне (45 мин):</b></p> <p>1) разминка: 300 м н/сп 2)12 x 25 м, совершенствование техники брасса 3)200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании 4)6 x 50 м (25 м н/сп +25 м брасс) 5)2 x 50 м II брассом, на наименьшее количество гребков 6)эстафета по 25 м н (с доской в руках)</p> <p><i>Всего за занятие - примерно 1200м</i></p>	<p>8 мин 10 мин 10 мин 7 мин</p> <p>300м 300м 200м 300м 100м 5 мин</p>



Четверг	<p><b>В зале (45 мин):</b></p> <p>1) разминка в движении</p> <p>2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища</p> <p>3) упражнения с набивными мячами в парах</p> <p>4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей</p> <p><b>В бассейне (45 мин)</b></p> <p>1) разминка: 3 x 100 м к/пл</p> <p>2) 12 x 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом</p> <p>3) 150 м и сп - ПК) м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду</p> <p>4) 200 м к/пл 11</p> <p>5) учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина</p> <p><i>Всего за занятие - 1200 м</i></p>	<p>8 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>7 мин</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>5 мин</p>
	<p><b>В зале (30 мин):</b></p> <p>1) разминка</p> <p>2) укрепление мышц туловища, развитие гибкости руки плечевого пояса</p> <p>3) упражнения с набивными мячами</p> <p>4) прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом</p> <p><b>В бассейне (45 мин):</b></p> <p>1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании</p> <p>2) 6 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом</p> <p>3) 3 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику</p> <p>4) 100 м брассом, на наименьшее количество гребков</p> <p>5) 300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания</p> <p>6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки</p> <p><i>Всего за занятие - около 1200 м</i></p>	<p>8 мин</p> <p>6 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p> <p>300м</p> <p>300м</p> <p>225м</p> <p>100м</p> <p>300м</p> <p>5 мин</p>
Пятница		

Суббота	<b>В зале (30 мин):</b>	
	1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения	10 мин
	2) соревнования в прыжках с места в длину	5 мин
	3) игра в мини-баскетбол	15 мин
	<b>В бассейне (45 мин):</b>	
	1) разминка: 100 м к/пл + 100 м м/сп - 100 м брасс 1 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду	400м
	2) 8 x 25 м, совершенствование техники плавания дельфином	200м
3) 50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания	50м	
4) игра в мяч на воде	20 мин	
<i>Всего за занятие - 700 м</i>		

**Сокращения и условные обозначения:** отдых время отдыха между отрезками, Н упражнение выполняется с помощью движений ногами, н/сп - плавание на спине, батт.- плавание баттерфляем, к/пл - комплексное плавание, к/пл (25), к/пл(50) - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.

**Предметная область «Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)**

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:

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

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

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

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

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

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

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной

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

#### Методическая часть для групп базового уровня 1 года обучения

На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди на спине. На 24-м (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

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

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

в ней.

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

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

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

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

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого

гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать

занятия плаванием, переводятся в группы 2-го года обучения.

### Методическая часть для групп базового уровня 2 и 3 годов обучения

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

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

### **Подготовительные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания**

#### **Кроль на груди**

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Кроль на груди применяется в соревнованиях по плаванию на всех дистанциях вольного стиля: на 100, 200, 400, 800, 1500 м, в эстафетах 4x100 и 4x200 м вольным стилем, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (четвертый отрезок 50 или 100 м), а также на

последнем этапе комбинированной эстафеты.

### **Подготовительные упражнения для обучения**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированным ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнутом высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.



24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### **Кроль на спине**

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

### **Подготовительные упражнения для обучения**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком

- между бедрами.
6. То же с лопаточками.
  7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
  8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
  9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
  10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
  11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
  12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
  13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
  14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
  15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
  16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
  17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
  18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
  19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
  20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

## **Брасс**

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

### **Подготовительные упражнения для обучения**

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

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
16. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
18. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
19. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
20. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
21. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
22. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в

- ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
23. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
  24. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### **Дельфин**

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

### **Подготовительные упражнения для обучения**

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у

- бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
  9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
  10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
  11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
  12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
  13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
  14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
  15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
  16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
  17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

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

### **Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок**

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

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

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

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить



движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

## **Учебные прыжки в воду**

### **Задачи:**

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

### **Упражнения**

1. Сидя на бортике и уцепившись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уцепившись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

### **Примеры типовых занятий**

## **Занятие №1**

### **Задачи:**

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

Подготовительная часть (на суше)

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

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

### **Общая физическая подготовка:**

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

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

Основная часть (в воде)

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

### **Упражнения для освоения с водой:**

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в

- колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
  3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
  4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
  5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
  6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
  7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
  8. Ныряние под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
  9. Передвижение в колонне по одному с ныряние в обруч, полностью погруженный в воду.
  10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
  11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
  12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
  13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

### **Заключительная часть**

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

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

### **Занятие №2**

## **Задачи:**

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

Подготовительная часть (на суше)

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

Основная часть (в воде)

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

## **Упражнения для освоения с водой:**

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятие № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

## **Заключительная часть**

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

### **Упражнения для освоения с водой:**

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, скользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, скользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, скользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; скользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

## **Заключительная часть**

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

«Фонтанчики»).

## **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.

### **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.

### **Предметная область «Специальные навыки»**

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

навыками.

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

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

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

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.
- Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

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

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают

чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

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

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

### **Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды**

#### **Задачи:**

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

#### **Упражнения:**

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.



3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

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

#### **Задачи:**

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

#### **Упражнения**

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг,

- доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
  9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
  10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
  11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

## **Всплывания и лежания на воде**

### **Задачи:**

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

### **Упражнения**

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в

- стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
  7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
  8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
  9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
  10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

### **Выдохи в воду**

#### **Задачи:**

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

#### **Упражнения**

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### **Скольжения**

#### **Задачи:**

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

#### **Упражнения**

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

### **Учебные прыжки в воду**

#### **Задачи:**

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

#### **Упражнения**

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Средства специальной силовой подготовки в воде.

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

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

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

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

### **Предметная область «Судейская подготовка»**

Судейство в плавании - сложный процесс, требующий от каждого судьи

хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют юные пловцы или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

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

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

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

- освоить методику судейства физкультурных состязаний и соревнований по плаванию на различных должностях; правильно ее применять в практическом судействе,
- знать должностные обязанности спортивного судьи,
- знать этику поведения спортивных судей,
- освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по плаванию»,
- уметь пользоваться компьютерной программой ФИНА по судейству соревнований для пловцов массовых разрядов,
- исполнять функции секретаря соревнований,



- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований,
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним,
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

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

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

### 3.2. Объёмы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения
Количество часов в неделю	6	7	8	10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год	276	322	368	460
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210

Для оптимизации процесса планирования различных этапов многолетней подготовки пловцов, необходимо ориентироваться на четыре принципа работы с детьми, подростками, юношами и девушками:

1. принцип направленности к развитию двигательной активности;
2. принцип учёта биологической программы развития физических качеств;
3. принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости занимающихся;
4. принцип углубленной специализации в период окончания интенсивного развития определяющих физических качеств.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной спортивной группе.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Обще годовым объемом тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может

быть сокращен не более чем на 25%.

### 3.3. Методические материалы

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2012. - 128 с.
2. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - **150** с.
3. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - **990** с.
4. Вангулов, Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
5. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, **2018**. - **498** с.
6. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с.
7. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982. - **963** с.
8. 9. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - **636** с.
10. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - **803** с.
11. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
12. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. - М.: Дивизион, 2011. - 168 с.
13. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
14. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - **173** с.
15. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники

- всех стилей. - М.: Ппурри, 2013. - **274** с.
16. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - **323** с.
17. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - **349** с.
18. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006. - **794** с.
19. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011. - **324** с.
20. Столмакова, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / Т.В. Столмакова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - **191** с.
21. Сысоев, И. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. Сысоев. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - **723** с.
22. Таормина, Шейла Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - **489** с.
23. Таормина, Шейла Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - Москва: **Машиностроение**, 2013. - **991** с.
26. Федулова, А. А. Раннее плавание для малышей. Новорожденные и груднички / А.А. Федулова. - М.: Интеллект, 2011. - **736** с.
27. Фридман, Франсуаза Барбира Плавание для малышей / Фридман Франсуаза Барбира. - М.: Этерна, 2009. - **980** с.
28. Фрил, Джо Библия велосипедиста. Секреты быстрого плавания. Позный метод бега (комплект из 3 книг) / Джо Фрил и др. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - **554** с.
29. Чертов, Николай Плавание / Николай Чертов. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2012. - 536 с.
30. Юрлов, С. А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт Греции и Франции / С.А. Юрлов. - М.: Проспект, 2015. – 124

### 3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Как известно, тренерский опыт проявляется не только в умении подготовить хорошего спортсмена, но и в умении найти более одаренного.

В связи с недостаточной разработкой научных основ отбора особенно важно изучать и распространять передовой опыт практической работы тренеров. Исходя из этого, мы поставили задачу выяснить, используя анкетный опрос (включающий 26 вопросов), по каким признакам тренеры отбирают детей в бассейне, какие применяют упражнения при отборе, что считают главным, а что второстепенным и т. д. В опросе участвовали 107 наиболее продуктивно работающих тренеров нашей страны.

Что же показал анализ анкетных данных?

**Возраст поступающих.** Около 95% опрошенных тренеров принимают во внимание на первых этапах отбора новичков их возраст. Из них 13% тренеров предпочитают набирать новичков 5—6 лет, 43%—7—8 лет, 34% —9—10 лет и 10% — старше 10 лет.

**Внешние данные (телосложение).** Наибольшее предпочтение визуальной оценке отдают 91% тренеров. 64% тренеров применяют упражнения в воде и 46% — на суше.

Это свидетельствует о том, что сегодня тренер принимает решение оставить ребенка или нет, ориентируясь в основном на его внешний вид. Тренеры стремятся набирать для занятий плаванием детей высокого роста (91% тренеров), стройных (68%), с малым весом (55%), с длинными мышцами (54%), с хорошей осанкой (31,8%). Кстати говоря, в основном на эти же морфологические признаки при отборе ориентируются и тренеры ГДР.

Из дополнительных сведений, даваемых тренерами по вопросу о

телосложении, интересны следующие. Предпочтение отдается мальчикам и девочкам с широкими плечами и узким тазом (Т. И. Тальянская), стройным, «поджарым», с узким тазом (Г. В. Яроцкий), с длинными конечностями, большими кистями и стопами (С. С. Бородчак, Ю. П. Бурменский, Ю. Ф. Железное, А. М. Карпова, И. М. Кошкин, Л. П. Креер и др.).

Тренеры отмечают важность такого признака, как тонкие запястья и суставы (О. П. Римш, И. М. Чумакова), свидетельствующие о легкости костного скелета, а также объем и строение грудной клетки (Ф. Б. Житкова, З.Т. Пахомова), характеризующие функциональные возможности дыхательной системы и плавучесть.

Одним из положительных признаков, обуславливающих успешные занятия плаванием, заслуженный тренер РСФСР Н. М. Нестерова считает «сухие» ноги и «острые» колени у новичков. Заслуженный тренер СССР И. Ю. Кистяковский называет в качестве основного показателя перспективности новичка легкость ног и относительную силу рук.

В связи с тем, что морфологические признаки человека тесно связаны с его функциональными показателями, можно по внешнему виду определить предрасположенность, например, к работе скоростно-силового характера (анаэробная производительность) или к работе, требующей проявления выносливости (аэробная производительность).

Исследования, проведенные нами на сильнейших юных пловцах Москвы, показали, что дети, имеющие лучшие результаты в плавании на 50 и 100 м вольным стилем, обладают большими весом, шириной плеч, окружностью бедер, ростом, длиной рук и ног. На средних и длинных дистанциях имеют успех спортсмены более легкого веса, с меньшей мышечной массой, с тонкими запястьями и лодыжками, с лучшими показателями обтекаемости и плавучести, обладающие большей способностью противостоять утомлению (умением «терпеть»).

Тренерами назван и ряд других факторов, которые целесообразно учитывать при отборе. Среди них — близость места жительства поступающих от бассейна (67% тренеров), общий вид ребенка, цвет лица, характеризующие здоровье, телосложение (72%), спортивное прошлое родителей (68% тренеров).

Многие тренеры (Н. М. Нестерова, Т. А. Клембровская, О. Н. Прохоров и др.) предпочитают отбирать детей, которые отличаются сообразительностью, имеют «живые» глаза, хорошо успевают в общеобразовательной школе.

**Упражнения, применяемые при отборе.** Тренеры используют различные упражнения (тесты), при помощи которых выявляются такие качества, как гибкость, обтекаемость тела и плавучесть, физическая подготовленность и др. Особенно широко применяются упражнения для проверки гибкости (87%): наклоны туловища в разные стороны, всевозможные отведения и приведения рук, сгибание и разгибание в голеностопных суставах, отведение рук вверх-назад (подвижность в плечевых суставах), вращение рук; имитация работы ног «кролем»; выполнение «мостика» или такого упражнения, как достать угол лопатки противоположной рукой.

Для определения умения расслабляться О. П. Римш и Г. В. Яроцкий предлагают следующий тест: взяв за ладонь руку новичка, держать ее на весу, заставляя расслабить все ее мышцы, затем отпустить; при этом рука должна упасть вниз как «плеть» — вяло а «безжизненно».

Функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем более 30% опрошенных считают нужным выявлять, применяя пробу Штанге (определение длительности задержки дыхания).

В воде наиболее эффективны при выяснении одаренности детей, по мнению 31,4% тренеров, упражнения в скольжении без движения ногами и плавание с доской с движениями ногами.

**Основные критерии для включения в учебно-тренировочные группы.** Все тренеры ставят на первое место показатели здоровья (99% тренеров), трудолюбия (99%), работоспособности. (99%), желания заниматься плаванием и посещаемости (98%), освоения техники плавания (98%), успеваемости в школе (78%).

К наиболее типичным признакам хорошей техники плавания тренеры относят: высокое положение тела, обтекаемость и плавучесть (56% тренеров), ритмичность (36%), «продвигаемость» от гребка (33%), а также мягкость, легкость и свободу движений (Н. А. Александрова, Т. И. Тальянская, Г. В. Яроцкий).

Касаясь различий между отбором мальчиков и девочек, тренеры отмечают, что девочек нужно набирать для занятий плаванием раньше (по возрасту) на 1—2 года, так как отсеив их по разным причинам больше, чем у мальчиков. По поводу критериев при отборе девочек и мальчиков тренерами высказываются следующие мнения: «Предпочтение отдаю эмоциональным и самостоятельным мальчикам, рослым и эмоциональным девочкам» (В. Л. Красильников); «У мальчиков обращаю внимание на длину ног, у девочек — на рост и общее физическое развитие» (А. Н. Давиташвили); «У девочек очень важно, обращать внимание на перспективы физического развития» (И. Ю. Кистяковский).

Практический интерес представляет такая, например, характеристика, даваемая опытными тренерами: мальчики быстрее осваиваются с водой и обучаются спортивным способам плавания, они смелее девочек, но девочки более дисциплинированы, они лучше осваивают движения, обладают более устойчивым вниманием и большим трудолюбием, с ними легче, спокойней; мальчики больше переоценивают свои возможности, а девочки недооценивают, у них чаще встречается боязнь воды; мальчики приходят в бассейн сами, девочки стыдливей, их в основном приводят; девочек надо больше заинтересовывать, но



заниматься с ними легче, так как они внимательней, организованней, быстрее схватывают объяснения тренера; к мальчикам необходима большая требовательность, с ними нужно быть «жесткими»; девочки требуют больше мягкости в обращении.

**Психологические качества будущего чемпиона, его характер.** Даже самые высокие качества не будут реализованы в спортивный результат без активной мобилизации морально-волевых ресурсов личности. А такая мобилизация невозможна без воли, характера, целенаправленности.

Отвечая на вопросы анкеты, тренеры указывают, что чертами характера будущего чемпиона должны быть преданность спорту, энтузиазм, желание стать чемпионом (М. С. Фарафонов, В. А. Гуца, Н. Ф. Крюкова и др.), твердый характер (Л. П. Креер), самостоятельность, пытливость, эмоциональность, живость (Н. М. Нестерова, Ф. Б. Житкова, В. П. Банников). Они подчеркивают, что тренер должен способствовать воспитанию этих качеств, а не подавлять их.

### **3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся 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 занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
5. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
6. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
8. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
9. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:
10. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
11. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
12. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
13. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
14. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

## **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

### **4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися.**

Воспитательная работа с юными пловцами проводится в групповом и индивидуальном порядке с обучающимися и нацелена на профессиональную ориентацию обучающихся.

- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров,
- цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия. 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. Главными задачами в занятиях со спортсменами и результатом освоения образовательной программы является:

1. Развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности;
2. Воспитание высоких моральных качеств;
3. 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:

1. Воспитание гармонично развитого человека;
2. 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. Проведение бесед 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 сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, 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. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец 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 плаванию 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. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов. 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 39 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. План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (приложение 2 к образовательной программе), который содержит: - групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися; - профессиональную ориентацию обучающихся; - научную, творческую, исследовательскую работу; - проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей); - организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города; - организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой. Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных 40 спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными шахматистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов



обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами

воспитания волевых качеств у юного спортсмена. При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания. Виды воспитания 1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

- повышение знаний тренера о коллективе; - формирование личности спортсмена; - изучение спортсмена как члена коллектива; - изучение учебной группы как коллектива; - изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие; - управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов. Средства, методы и формы воспитательной работы Во время активного отдыха: Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации:

- совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства

: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды.

#### **4.2. Профессиональная ориентация обучающихся**

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социальноэкономических 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:**

- оказания профориентационной поддержки обучающимися 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 профориентационной работы:**

- 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).

### **4.3. Научная, творческая, исследовательская работа.**

#### Темы для научно-исследовательских проектов

- В мире спортивных профессий.
- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Плавание – путь к успеху.
- Что такое плавание. Виды, стили плавания.
- История возникновения плавания.
- Знаменитые пловцы. Их советы.
- Могут ли пловцы помогать людям в экстренных случаях?
- Медали «За спасение утопающих». Дети, получившие эти медали.
- Влияние плавания на здоровье людей.
- Диагностика исследования «Влияние плавания на наше .здоровье».
- Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист
- Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
- Гимнастика. Акробатические комбинации.
- Двигательная активность и закаливание организма.

-Здоровый образ жизни.

#### Темы для научно-исследовательских проектов 3-4го года обучения:

-Виды лыжного спорта.

-Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся.

-Влияние физических упражнений на основные системы организма.

-Выдающийся лыжник и его спортивные достижения.

-Закаливание — обязательный элемент физического воспитания.

-Закаливание и его влияние на организм человека.

-Зарождение Олимпийских игр.

-Здоровье и здоровый образ жизни.

-История развития лыжного спорта в России и мире.

-История развития физической культуры.

-История спортивной медицины.

-Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

-Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

-Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

-Бег, как средство укрепления здоровья.

-В плену больших мышц.

-Виды массажа

-Виды физических нагрузок, их интенсивность.

-Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

-Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

-Возникновение парусного спорта в России.

#### **4.4 Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий.**

##### День личного рекорда

Цель и задание мероприятия

1. Популяризация физической культуры и спорта

2. Оздоровление и привлечение учеников к регулярным занятиям физической

культурой и спортом

3. Развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей учеников.

Время и место

Соревнования проводят на спортивных площадках ФОК в утвержденное время

Программа соревнований

1. Бег 100 метров
2. Прыжок в длину с места
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Поднятие туловища за 30 секунд
6. Прыжки через скакалку за 30 секунд
7. Челночный бег 4-9 метров
8. Футбол - жонглирование мячом
9. Баскетбол - штрафной бросок
10. Волейбол - верхняя передача мяча над собой (не менее 1 метра) не исходя из круга диаметром 3,6 м.

Награждение

Награждение проводится по итогам соревнований как в личной так и в командном первенстве. Победители награждаются грамотами.

Спортивный праздник «Новогодние забавы»

План проведения спортивного праздника "Новогодние забавы"

1. Формирование команд участниц (в соревнованиях принимают участие две команды по десять чел.)
2. Формирование группы преподавателей и учеников которые, будут принимать участие в проведенные мероприятия (Дед Мороз, Снегурочка, метелица, четыре парня для проведения эстафет и конкурсов).
3. Организовать группу ответственных за музыкальное сопровождение праздника (подбор музыки, подготовка и установка музыкальной аппаратуры).

4. Организовать группу ответственных за размещение зрителей и гостей праздника, уборки и оформления спортивного зала.
5. Преподавателю физической культуры подготовит спортивный инвентарь, необходимый для проведения эстафет и подвижных игр.
6. Обеспечить дежурство медицинского работника во время проведения мероприятия.
7. Редколлегии подготовить праздничную программу - объявление.
8. Приобрести новогодние украшения для художественного оформления спортивного зала и новогодние подарки для вручения участникам и победителям соревнований)

#### Подготовительная часть

1. Команда учеников: ребята - зайки  
девушки - снежинки.
2. Команда преподавателей: Нечистая сила.
3. Подготовка костюмов соответствующих образу команды.
4. Подготовка художественного представления команд в свободной форме.
5. Подготовка номера "Фигурное катание" - танец с элементами, которые имитируют движения фигуристов.
6. Подготовка конкурса - задание для зрителей (вырезка снежинок)
7. Подготовка инвентаря:
  - 7.1 Лыжи
  - 7.2 Лыжные палки, воздушные шары - 6 шт., медболы - 6 шт. (для имитации палаток)
  - 7.3 Обручи - 4шт., из которых 2 используются в качестве мишени, 2 - штрафной круг, бадминтонные ракетки и воланчики, ракетки для настольного тенниса и теннисные шары окутаны фольгой.
  - 7.4 Скейт - доска - 2 шт.
  - 7.5 Орехи греческие - 40шт
  - 7.6 Коврики гимнастические - 6 шт.
  - 7.7 Гимнастические палки - 10шт.
  - 7.8 Коробки для имитации ворот

7.9 Ножницы - бшт., салфетки бумажные - 1 упаковка

## 8. Музыкальное сопровождение

Содержание эстафет, конкурсов и заданий

### 1. Лыжная гонка:

Участники соревнования передвигаются на лыжах по дистанции и передают лыжи после прохождения своего отрезка следующему участнику

(инвентарь - лыжи)

### 2. Слалом:

Участники располагают воздушные шарики между ног и двигаются мелкими шагами так, чтобы воздушный шарик не упал и не лопнул. При этом необходимо обходить препятствия, установленные на дистанции. В руках у участников лыжные палки.

(инвентарь - лыжные палки, воздушные шарики)

### 3. Биатлон:

Участники передвигаются по дистанции на лыжах. На рубеже огня занимают положение лежа и "стреляют" по мишени. Ребята делают это ракеткой и воланчиками для бадминтона, девушки - ракетками и шариками для настольного тенниса. Если выстрел был метким участник возвращается к своей команде, если нет обувает лыжи и делает штрафной круг.

(инвентарь - обручи, ракетки шариками, воланчики)

### 4. Бобслей:

Один из участников становится на финише "бобслейной трассы" другие на старте. Перед первым участником расположен скейт-доска. По команде судьи первый участник занимает место на скейте в положении, сидя, стоя, лежа по выбору, а вслед стоящий участник толкает его на другую сторону. Стоящий на финише участник ловит его, садится на скейт и направляется в противоположном направлении. Эстафета считается законченной, когда все участники пройдут дистанцию.

(инвентарь - скейт-доска)

### 5. Спортивный массаж:

Участники по команде судьи садятся на мешочки с орехами и определяют



количество орехов в мешке

(инвентарь - орехи, мешки)

6. Фигурное катание:

От команды выступает пара, которая заранее подготовила танец, которой имитирует движения фигурного катания

7. Конкурс болельщиков:

От каждой команды по три болельщика вырезают разноцветные снежинки, которые в свою очередь считаются как дополнительные баллы для команды.

(инвентарь - ножницы, бумажные салфетки)

#### 4.5. Организация встреч, лекций, бесед, мастер- классов

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в Учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение беседы инструктажей с Учащимися учебных групп по технике безопасности	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, март, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	В течении учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека	Воспитательная, образовательная	в течении учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	в течении учебного года
8.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течении учебного года
9.	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	ежеквартально

10.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течении учебного года
11.	Посещение музеев, выставок.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течении учебного года

#### **4.6. Организация посещения дополнительных спортивных мероприятий, просмотр фильмов на спортивную тематику**

Сентябрь- декабрь

**Просмотр фильмов на спортивную тематику в кинозале ФОКа «Темп»:**

Октябрь

Движение вверх

Декабрь

Чемпионы. Быстрее. Выше. Сильнее

Февраль

Повесть о настоящем тренере

Май

Легенда №17

**Участие в спортивных мероприятиях согласно календарю соревнований, положений и официальных вызовов**

## 5. Система контроля и зачетные требования

### 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

#### Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

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

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

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

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	5	4	3	2	1					

3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

Сумма набранных баллов:

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

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

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

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

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

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

Сумма набранных баллов:

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

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

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

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

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

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

Сумма набранных баллов:

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

**5.2 Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоритической части образовательной программы**

**1. Что такое плавание?**

1. вид спорта
2. игра
3. развлечение

**2. Какие обязательные предметы необходимо взять с собой в душ.**

1. мочалка
2. очки
3. гель
4. шампунь
5. сланцы
6. купальный костюм
7. полотенце
8. шапочка.

**3. В бассейне нельзя:**

1. бегать
2. прыгать.
3. толкаться
4. кричать
5. играть

**4. Как тренер подает сигналы?**

1. жестами
2. свистком
3. голосом

**5. Кто разрешает на тренировке зайти в воду?**

1. тренер
2. медсестра
3. директор

**8. Назовите спортивные способы плавания?**

1. кроль, брасс, по-собачьи
2. дельфин, кроль на спине, по-морскому
3. кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

**9. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?**

1. сразу после приёма
2. через 1,5 - 2 часа
3. через 3 - 4 часа

**10. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?**

1. посередине
2. по левой стороне
3. по правой сторон

**11. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?**

1. 6
2. 5
3. 4

**12. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?**

1. нет, будет дисквалифицирован
2. может, если не мешает другому пловцу
3. будет перезаплыв

**13. Какой стиль спортивного плавания является самым медленным?**

1. брасс
2. кроль на груди
3. баттерфляй
4. кроль на спине

**14. Ваши первые действия в спасении утопающего в бассейне.**

1. кричать, паниковать, звать на помощь.
2. привлечь внимание учителя.
3. схватить утопающего.

**5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

**Формы текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся**

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

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

- результатов выступления на официальных соревнованиях в течение учебного года;



- освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии требованиям образовательной программы;
- роста спортивно-технических показателей;
- выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- освоения теоретического раздела образовательной программы;
- отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

### **Периодичность текущего контроля успеваемости и аттестации**

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

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

### **Порядок текущего контроля успеваемости и аттестации**

Текущий контроль успеваемости и аттестацию обязаны пройти все обучающиеся учреждения.

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

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

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

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

## **Методические рекомендации по организации аттестации**

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

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

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

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

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

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

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

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

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

<b>группа</b>	<b>дистанция</b>	<b>норматив</b>	<b>дистанция</b>	<b>норматив</b>	<b>дистанция</b>	<b>норматив</b>
<b>БУ-2</b>	Скольжение 5 м на груди/на спине	Без учета времени	25 м кроль на груди; 25 м кроль на спине	Без учета времени	100 м вольный стиль	Без учета времени

<b>БУ-3</b>	50 м по выбору	3-2 юношеский разряд	100 м комплексное плавание	Без учета времени	200 м вольный стиль	Без учета времени
<b>БУ-4</b>	50 м по выбору	1 юношеский	200 м комплексное плавание	1 юношеский	800 м вольный стиль	1 юношеский
<b>БУ-5</b>	100 м по выбору	3 спортивный	200 м комплексное плавание	3 спортивный	800 м вольный стиль	3 спортивный
<b>БУ-6</b>	100 м по выбору	2 спортивный	200 м комплексное плавание	3 спортивный	800 м вольный стиль	3 спортивный

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

группа	дистанция	норматив	дистанция	норматив	дистанция	норматив
<b>УУ-1</b>	Основная дистанция	2-1 спортивный	200 м комплексное плавание	2 спортивный	800 м вольный стиль	2 спортивный
<b>УУ-2</b>	Основная дистанция	1 спортивный	200 м комплексное плавание	2 спортивный	800 м вольный стиль	2 спортивный

## **6.Перечень интернет- ресурсов ,необходимых для использования в образовательном процессе**

1. <http://i-swimmer.ru>
2. <http://www.plavaem.info/>
3. <http://swimcenter.ru>
4. <http://swimcenter.ru>
5. <http://ussr-swimming.ru>
6. <http://swim-ussr.narod.ru/>
7. <http://belswimming.com>
8. <http://swiming.kiev.ua>