**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАТО СВЕТЛЫЙ»**

 **Утверждаю**

 **Директор МОУ ДОД ДЮСШ**

**городского округа ЗАТО Светлый**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.К. Чулаевская**

 **25 августа 2009 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**групп начальной подготовки по плаванию**

**Программа рассчитана на подготовку детей 7-10 лет**

**Программа рассмотрена на педагогическом совете**

**МОУ ДОД ДЮСШ городского округа ЗАТО Светлый**

**Протокол №4 от 24 августа 2009 г.**

**Программу разработал:**

**Тренер – преподаватель: Бакан Д.Д.**

**2009 г.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**1. Пояснительная записка**

**2. Учебный план**

**3. Требования к уровню подготовки учащихся**

**4. Спортивные способы плавания**

**5. Организационно – методические указания**

**6. Правила поведения на воде и требования безопасности на занятиях по плаванию**

**7. Педагогический и врачебный контроль**

**8. Перечень учебно – методического обеспечения**

**9. Список используемой литературы**

**1. Пояснительная записка**

 Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки. Программа составлена в соответствии с типовой программой для детско – юношеских спортивных школ по плаванию.

 В группы начальной подготовки принимаются дети 7-8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа начальной подготовки рассчитана на 2-3 года.

 На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления нормативов на учебно – тренировочный этап подготовки.

Основные задачи начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

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

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;

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

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

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

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

 Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать – 2 академических часов, максимально количество часов в неделю для групп начальной подготовки для первого года обучения – 6 часов, для групп начальной подготовки 2-го года обучения – 9 часов. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно – тренировочных занятиях.

 Основными формами учебно – тренировочной работы на начальном этапе является: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотр соревнований), занятия в условиях оздоровительного лагеря, участие в соревнованиях, конкурсах.

Отбор способных к плаванию детей проводится с 7-8 лет. Отбор проводится с дальним прогнозом и разделяется на 3 этапа.

1. При наборе в ДЮСШ рекомендуется ориентироваться на показатели:

- гибкость голеностопного сустава;

 - подвижность плечевых суставов;

 - координационные способности;

 - плавучесть и равновесие тела в воде.

2.Второй этап отбора через 2 года занятий, когда основная масса учащихся выполняет III разряд. Рекомендуется учитывать показатели:

 - подвижность голеностопного и плечевого суставов, координацию движений;

 - длительность задержки дыхания на вдохе;

 - соотношение показателей роста, веса, спирометрии;

 - обтекаемость и плавучесть тела;

 - лучшие результаты на 50 м. в плавании двумя способами;

 - восстанавливаемость пульса после стандартной нагрузки в воде;

 - посещаемость занятий и успеваемость в общеобразовательной школе.

По окончанию учебного года проводятся контрольно – переводные испытания. По итогам сдачи контрольных испытаний учащиеся переводятся на следующий этап подготовки.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ.**

В данном учебном плане распределено время по основным разделам учебной программы из расчета на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№п.п. | РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ |
| Начальная подготовка |
| до 1 года | свыше1 года |
| 1. | Общая физ. подготовка | 135 | 146 | 146 |
| 2. | Специальная физ. подготовка | 65 | 72 | 72 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 60 | 166 | 166 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 6 | 12 | 12 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 6 | 6 |
| 6. | Контрольные соревнования | 2 | 6 | 6 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - | - |
| 9. | Медицинское обследование | 4 | 6 | 6 |
|  | Общее количество часов | 276 | 414 | 414 |

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

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно – тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу (таблицы №1, 2).

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**Годичный план начальной подготовки 1-го года обучения**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Всего |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| Физическая подготовкаВсего | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 260 |
| ОФП | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 135 |
| СФП и ОФП | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 125 |
| Соревнования и контрольные испытания |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Медицинское обследование |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Всего часов | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 276 |

**Годичный план начальной подготовки 2-го года обучения**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Всего |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| Физическая подготовкаВсего | 6 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 9 | 9 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 414 |
| ОФП | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 146 |
| СФП и ОФП | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 238 |
| Соревнования и контрольные испытания |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |
| Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Всего часов | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 414 |

Таблица 3

**Примерный график распределения изучаемого материала первого этапа**

**для групп начальной подготовки 1 – го года обучения (36 – урочная программа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал  | 1-я ступень | 2-я ступень | 3-я ступень |
| Номера уроков |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Теоретическая подготовка | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общеобразовательные и специальные физические упражнения на суше | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для освоения с водой | + | + | + | + | + | + | + | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебные прыжки в воду |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | к | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | к | + |
| Элементарные гребковые движения |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | к |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игры и развлечения на воде | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для изучения техники контроля на груди на спине  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | к | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | к |
| упражнения для изучения старта и поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | к |

Таблица 4

**Примерный график распределения изучаемого материала для группы начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| Теоретическая подготовка | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Общеобразовательные и специальные физические упражнения на суше | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Элементарные гребковые движения | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игры и развлечения на воде | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для изучения:- техники кроля на груди и на спине-техника брасса- техника дельфина |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | ++ | ++ | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для совершенствования:- техники кроля на груди и на спине-техника брасса- техника дельфина |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | ++ | ++ | ++ | ++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ | +++ |
| Учебные прыжки в воду  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения начальной тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Контрольные испытания  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |

Таблица 5

**Примерный график распределения изучаемого материала для группы начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| Теоретическая подготовка | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Общеобразовательные и специальные физические упражнения на суше | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| Игры и развлечения на воде | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для совершенствования:- техники кроля на груди и на спине-техника брасса- техника дельфина | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ |
| Упражнения для изучения поворотов :- «кувырок»- «маятник»- открытый и закрытый на спине  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Учебные прыжки в воду  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дистанции:-комплексное 400м-400м (одним из способов)-100м дельфин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ |
| Тренировочные серии (чередуя способы и темп)3-4\*200м4-8\*100м6-10\*50м4-6\*25м | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Контрольные испытания  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки 1-го года обучения.

Учебный год первого года обучения условно можно разбить на два этапа. На первом этапе обучения проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине по 36 урочной программе (таблица 3).

Во второй части начального обучения продолжается изучение элементов спортивного плавания, стартам и поворотом при плавании (таблица 4).

По окончанию 1-го года обучения контрольные соревнования по программе: первый день – 100 м комплексное плавание; второй день каждый участник проплывает дистанцию 25 м всеми способами плавания.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки 2-го года обучения. Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применившиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, 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 изгибом», с дыханием на 3,5,7 гребков и т.п. изучают повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином – не более 100 м. типичные тренировочные серии: 3-4\*200м, 4-8\*100м, 6-10\*50м, чередуя способы и темп; 4-6\*25м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом (таблица 5).

**3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

В процессе спортивной тренировки принято различать следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую.

Физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на:

 -общую физическую подготовку;

 -специальную физическую подготовку.

**Общая физическая подготовка решает задачи:**

- воспитание выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости;

- устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, мешающих

 овладению правильной техникой плавания;

- активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;

- улучшения морально-волевой подготовки.

**Задачи специальной физической подготовки:**

- совершенствование физических качеств, необходимых для данного способа

 плавания;

* + - развитие качеств, необходимых для технического совершенствования;
		- избирательное развитие силы групп мышц, несущих основную нагрузку;
		- развитие органов дыхания;
		- совершенствование движений с учетом особенностей пловца.

Техническая подготовка

Техническая подготовка пловца оценивается по степени овладения им способами плавания и умению выполнять их эффективно.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Силовые упражнения без снарядов.**
2. В упоре лежа. Сгибание и разгибание рук – отжимания, опираясь на выпрямленные пальцы, с отпрыгиванием, с хлопками ладонями, одновременным отпрыгиванием руками и ногами.
3. В упоре сзади. Опираясь на скамейку, сгибание и разгибание рук.
4. В упоре сзади. Передвижения во всех направлениях, сгибая ноги.
5. Приседания (с различным положением ступней, с выпрыгиванием вверх).
6. Передвижения в приседе и полуприседе.
7. Прыжки с места в высоту и в длину из различных положений.
8. **Силовые упражнения с партнером.**
9. Стоя лицом друг к другу. Руки согнуты и упираются ладонями в ладони партнера. Попеременное сопротивление.
10. Лежа в упоре. Передвижения на руках (партнер удерживает за щиколотки или голень).
11. **Упражнения с набивными мячами.**
12. Броски в парах на максимальную силу.
13. Стоя (сидя) броски мяча руками из-за головы.
14. Стоя (сидя) толчки мяча от груди.
15. Стоя спиной к партнеру бросок мяча двумя руками через спину.
16. **Комплексы вольных упражнений**
17. **Силовые упражнения на снарядах.**
18. В висе подтягивания с различным хватом.
19. На брусьях сгибание и разгибание рук.
20. Лазание по канату без помощи ног.
21. Подъем по канату на скорость.
22. Подъем в висе на руках по наклонной лестнице.
23. **Упражнения с отягощениями.**
24. Стоя (сидя) жим штанги, гантелей широким (узким) хватом из-за головы.
25. Из положения стоя, руки вниз, подтягивание штанги к подбородку.
26. Стоя со штангой в вытянутых вверх руках опускание штанги за голову.
27. Лежа жим штанги широким (узким) хватом.
28. Стоя попеременное поднимание прямыми руками гантелей вперед-вверх

(в сторону – вверх).

1. **Упражнения с резиновыми амортизаторами и блочными устройствами.**
2. Стоя с наклоном движения руками при различных способах плавания
3. **Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.**
4. Лежа на полу сгибание туловища с прямыми ногами.
5. В висе поднять прямые ноги до положения угла.
6. Прыжками упор присев – упор лежа.
7. **Ускоренное передвижение и легкая атлетика.**
8. Бег 60 (30) м. на время.
9. Бег 100 м. на время.
10. Челночный бег 10х10 м. на время
11. Прыжок в длину с места.
12. Прыжок в длину с разбега.
13. Непрерывный бег (6 минут)
14. **Изометрические упражнения.**
15. Воспроизведение усилий гребковых движений всеми способами плавания на суше.
16. **Упражнения для совершенствования и расслабления мышц.**

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Год обучения |
| 1-й | 2-й |
| 1 | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом  |  | 2 |
| 2 | Правила поведения в бассейне | 1 | 1 |
| 3 | Правила организации и проведение соревнований  | 1 | 3 |
| 4 | Гигиена физических упражнений | 2 | 2 |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 2 |
| 6 | Техника и терминология плавания  | 1 | 2 |
|  | **Всего часов** | **6** | **12** |

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

**Упражнения для ознакомления**

**с плотностью и сопротивлением воды.**

* 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.
	4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
	5. Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук с переходом на бег.
	6. То же правым боком.
	7. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
	8. Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
	9. Поочередные движения ногами (как удар по мячу в футболе).
	10. Поочередные движения ногами брассом.
	11. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
	12. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
	13. Стоя на дне: шлепать по поверхности воды ладонями с широко расставленными пальцами (с плотно сжатыми пальцами).
	14. Стоя на дне, выполнять движения руками вправо – влево, вперед – назад с изменением темпа движений.
	15. Стоя в воде вытянуть руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу (раздвинуть воду в стороны), затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
	16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
	17. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, одновременные гребковые движения руками.

**Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.**

* 1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
	2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
	3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться до уровня глаз.
	4. То же, погрузиться в воду с головой.
	5. То же, держась за бортик бассейна.
	6. То же, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
	7. Подныривание под плавательную доску.
	8. Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением в воду с головой.
	9. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти предмет на дне.
	10. Упражнение в паре. Погрузившись в воду сосчитать количество пальцев на руке партнера.
	11. То же, поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

**Всплывания и лежания на воде.**

* 1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и опустить лицо в воду, лечь на воду, приподнять таз и ноги к поверхности воды.
	2. То же, но в конце упражнения 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). Сосчитать до десяти, всплыть на поверхность.
	4. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
	5. «Звездочка». 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. «Звездочка» в положении на спине. Опуститься по шею в воду, опустив затылок в воду, оттолкнуться от дна, руки и ноги в сторону.
	8. То же, несколько раз свести руки и ноги.
	9. «Звездочка» в положении на спине. Ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь. Выполнить «звездочку» на груди.

###### **Выдохи в воду.**

* 1. Сделать вдох, опустив губы в воду, - выдох.
	2. То же, опустив лицо в воду.
	3. То же, опустившись в воду с головой.
	4. Сделать 10-20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
	5. Упражнение в парах «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
	6. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха направо (налево).

**Скольжения.**

* 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. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
	5. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
	6. То же, поменяв положение рук.
	7. То же, руки вытянуты вперед.
	8. Скольжения с круговыми вращениями тела – «Винт».
	9. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в середине скольжения сделать выдох–вдох, поднять голову вперед.
	10. Тоже, правая рука впереди, левая вдоль туловища, в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
	11. То же, поменяв положение рук, выдох-вдох в правую сторону.

**Учебные прыжки в воду.**

1. Сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по свистку спрыгнуть в воду ногами вниз.

1. 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.
2. То же, руки прижаты к туловищу, вынести вперед над водой одну ногу, присоединив к ней другую, выполнить соскок в воду.
3. То же, вытянуть руки вверх.
4. То же, согнув ноги в коленных суставах.
5. Стоя на бортике и зацепившись за край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед – вниз, и потеряв равновесие упасть в воду.
6. То же, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

**СПОРТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ.**

**КРОЛЬ НА ГРУДИ.**

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.**

1. Исходное положение (И.П.) – стоя спиной к стене, поднять руки вверх и соединить кисти. Подняться на носки, вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук и ног. Расслабиться.
2. И.П. – сидя, упор руками сзади. Работа ногами как при плавании кролем.
3. И.П. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Работа ногами как при плавании кролем.
4. И.П. – сидя, приподняв ноги и вытянув руки вперед. Скрестные движения руками и ногами.
5. Круговые и попеременные движения обеими руками впереди назад.
6. Разнонаправленные круговые движения руками.
7. И.П. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движение руками как при плавании кролем.
8. Движения руками кролем с растягиванием резиновых амортизаторов.
9. И.П. – стоя, ноги слегка врозь. «Стартовый прыжок».

**Упражнения для изучения движений ногами.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. – сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади. Имитация

 движений ногами кролем.

2. И.П. –лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений

 ногами кролем.

3. В висе на перекладине имитация движений ногами кролем.

**Упражнения в воде с неподвижной опорой.**

1. И.П. – сидя на бортике бассейна движения ногами кролем.

2. И.П. – лежа на груди, держась за бортик руками, подбородок на поверхности

 воды. Движения ногами кролем. Выполняется на задержке дыхания.

3. И.П. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем. Выполняется на задержке дыхания

**Упражнения в воде с подвижной опорой.**

1. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках.

2. То же, держа доску в одно вытянутой руке (одна рука держит доску, другая вытянута вдоль туловища). Попеременно менять положение рук.

**Упражнения в воде без опоры.**

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

 - прямые руки впереди;

 - правая рука впереди, левая вдоль туловища;

 - то же со сменой положения рук;

 - обе руки вдоль туловища.

**Упражнения для изучения согласования**

**движений ногами и дыхания**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. – лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами

 кролем в согласовании с дыханием. Вдох – во время подъема головы вперед, выдох

 при имитации опускания лица в воду.

2. И.П. – то же, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища. Вдох – во время

 поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох - при имитации

 опускания лица в воду. То же поменяв положение рук.

**Упражнения в воде с неподвижной опорой.**

1. И.П. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием. Вдох – во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

2. И.П. – то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду. Движения ногами кролем в согласовании с дыханием. Вдох – во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – после поворота головы лицом в воду. Тоже, поменяв положение рук.

**Упражнения в воде с подвижной опорой.**

1. Плавание при помощи движений ногами, держа доску перед собой в вытянутых руках. Вдох – во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

2. То же, держа доску одной рукой, другая вдоль туловища, лицо опущено в воду. Вдох – выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища. То же поменяв положение рук.

**Упражнения в воде без опоры.**

1. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Вдох – во время

 подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

2. То же, одна из рук попеременно вытянута вперед.

3. То же, обе руки вытянуты вдоль туловища.

**Упражнения для изучения движений руками.**

**Имитационные упражнения руками.**

1. И.П. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, обе руки впереди.

 Имитация движений руками кролем с подменой: как только одна рука, выполнившая гребок, вернется в исходное положение, гребок начинает другая рука.

2. И.П. – то же, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

**Упражнения в воде с неподвижной опорой.**

1. И.П.- стоя на дне бассейна в выпаде вперед, обе руки вытянуты вперед.

 Поочередные движения руками кролем с подменой. То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

2. И.П. – то же. Попеременные движения руками кролем. То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).

**Упражнения с подвижной опорой.**

1. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску. То же,

 поменяв положение рук.

2. То же, держа доску обеими руками. После выполнения гребка одной рукой, она

 перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

3. То же, лицо опущено в воду, между ногами зажата доска. Упражнение выполняется на задержке дыхания.

**Упражнения без опоры.**

1. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

 Выполняется на задержке дыхания. То же, поменяв положение рук.

2. То же при помощи попеременных движений руками.

**Упражнения для изучения согласования**

 **движений руками и дыхания.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, руки вытянуты

 вперед. Имитация движений руками кролем с подменой в согласовании с дыханием.

 Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает

 другая рука. Дыхание выполняется в сторону гребковой руки.

2. То же, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация попеременных движений руками кролем

**Упражнения в воде с неподвижной опорой.**

1. И.П. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, упор руками о колени, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустить лицо в воду, выполнить выдох.

2. И.П. – то же, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду. Движения руками кролем с подменой в согласовании с дыханием. Как только работающая рука возвращается в исходное положение, гребок начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону

 гребковой руки.

3. И.П. – то же, одна рука впереди, в положении начала гребка, другая у бедра в положении окончания гребка, щека лежит на воде. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.

**Упражнения с подвижной опорой.**

1. Плавание при помощи движения одной рукой, держа другой рукой доску перед

 собой, в согласовании с дыханием. То же, поменяв положение рук. Дышать под

 каждый гребок правой рукой.

2. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием.

**Упражнения без опоры.**

1. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в

 согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки.

 То же, поменяв положение рук.

2. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании

 с дыханием (руки вытянуты вперед).

3. Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием.

4. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием (вдох

 выполняется после каждого третьего гребка).

5. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

6. Плавание кролем в полной координации с акцентом на сильную работу ногами.

7. То же, с акцентом на сильную работу руками.

**КРОЛЬ НА СПИНЕ**

**Упражнения для изучения движений ногами.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. – сидя на полу, в упоре руками сзади, ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты.

 Имитация движений ногами кролем.

2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине.

**Упражнения в воде с неподвижной опорой.**

1. И.П. – сидя на бортике бассейна. Движения ногами кролем.

2. И.П. – лежа на спине, держась руками за бортик бассейна (на ширине плеч).

 Движения ногами кролем.

**Упражнения в воде с подвижной опорой.**

1. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

2. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед.

3. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

**Упражнения в воде без опоры.**

1. Скольжения на спине (руки вдоль туловища, правая рука впереди/левая рука

 впереди, обе руки вытянуты вперед).

2. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

3. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

4. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

**Упражнения для изучения движений руками.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. В положении стоя имитационные движения одной рукой. То же другой рукой.

2. И.П. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

**Упражнения в воде с подвижной опорой.**

1. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые

 в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед.

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской.

 То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения

 гребка одной рукой, она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами.

**Упражнения в воде без опоры.**

1. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок

 одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение.

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди, очередная рука выполняет свой гребок.

4. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища).

**БРАСС.**

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.**

1. И.П. – основная стойка, руки вверх. Приседания.

2. И.П. – упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях

 ног, перекатываться с бедер на живот и обратно.

3. И.П. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом.

4. В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Опустить ногу и выполнить ею движение брассом.

5. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.

6. В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища.

7. Движения руками, как при плавании брассом, с растягиванием резиновых

 амортизаторов.

8. «Стартовый прыжок» вверх.

**Упражнения в воде с неподвижной опорой.**

1. И.П. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

2. И.П. – стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень и взяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею движение брассом. То же другой ногой.

3. И.П. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.П. – то же лежа на груди. Движение ногами брассом.

**Упражнения в воде с подвижной опорой.**

1. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа прямыми руками доску и

 прижав ее к животу и бедрам.

2. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка ногами

 соблюдать паузу.

**Упражнение без опоры.**

1. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

2. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

**Упражнения для изучения движений руками.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками брассом.

**Упражнения в воде с неподвижной опорой.**

1. И.П. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками на задержке дыхания.

**Упражнения в воде с подвижной опорой.**

1. Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.

2. Плавание при помощи движений руками с доской между ногами.

3. То же с задержкой дыхания.

**Упражнения для изучения общего согласования движений.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. Вдох выполняется с началом гребка руками, выдох – во время выведения рук вперед и толчка ногами.

2. Во время разведения рук в стороны подтягивается нога, в момент выведения рук вперед выполняется отталкивание ногой.

**Упражнения в воде без опоры.**

1. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

2. Плавание с раздельной координацией движений, когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок. Дыхание через 1-2 цикла движений.

**4.УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ДО 2 ЛЕТ.**

**БАТТЕРФЛЯЙ**

**(ДЕЛЬФИН).**

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.**

1. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад с максимальной амплитудой.

2. В положении стоя выкруты прямых рук вперед – назад с использованием полотенца.

3. Одновременные движения руками, как при плавании баттерфляем, с растяжением

 резиновых амортизаторов.

4. И.П. – стоя в наклоне у гимнастической стенки, ноги прямые, руки лежат

 на перекладине. Пружинящие наклоны туловища вперед.

5. В упоре лежа, прогнувшись «волна» в различных вариантах.

6. И.П. – основная стойка, руки опущены. Максимально прогнуться назад, стараясь

 коснуться пальцами пяток.

7. И.П. – то же, руки на поясе. Поочередное вращение тазом вправо и влево.

8. И.П. – упор стоя на коленях. Прогибание и выгибание нижней части грудного отдела

 позвоночника.

9. Стоя на небольшом возвышении, наклоны туловища вперед.

10. «Стартовый прыжок».

**Упражнения для изучения движений ногами.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. – стоя и упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и

 прогибание туловища с максимальной амплитудой.

2. И.П. – стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем. Плечи не должны раскачиваться.

**Упражнения в воде с подвижной опорой.**

1. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску

 в вытянутых руках.

**Упражнения в воде без опоры.**

1. Плавание при помощи движений ногами, руки впереди, на задержке дыхания.

2. То же, руки вдоль туловища.

**Упражнения для изучения движений руками.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. – стоя в наклоне вперед перед стеной. Движения руками, как при плавании

 дельфином с хлесткой постановкой рук на стену.

2. То же без постановки рук на стенку.

**Упражнения в воде с подвижной опорой.**

1. Плавание при помощи движений руками, с доской между ногами, на задержке дыхания.

**Упражнения в воде без опоры.**

1. Плавание при помощи движений руками на задержке дыхания.

**Упражнения для изучения согласования**

**движений руками и дыхания.**

1. Вдох в баттерфляе выполняется в конце гребка, а выдох – во время гребка.

2. После вдоха быстро опускать лицо в воду.

**Упражнения для изучения общего согласования движений.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. – стоя, руки вверху. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя

 притопываниями ногой в начале гребка руками. Раздельная координация движений.

2. И.П. – то же. Движения руками, как при плавании баттерфляем, с двумя притопываниями ногой – в начале и в конце гребка руками.

 Слитная координация движений.

**Упражнения в воде без опоры.**

1. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания.

2. То же в согласовании с дыханием. Раздельная координация движений.

3. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

4. То же в согласовании с дыханием. Сначала один вдох на 2-3 цикла, затем на каждый цикл движений

**Техника выполнения стартов.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. И.П. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками,

 подпрыгнуть вверх, руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Выполнить «старт» по команде преподавателя.

**Упражнения в воде.**

1. Выполнить спад с отталкиванием в конце падения.

2. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

3. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.

4. Выполнить стартовый прыжок по команде преподавателя.

**Упражнения для изучения старта из воды.**

**Имитационные упражнения на суше.**

1. Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами.

**Упражнения в воде.**

1. Взявшись прямыми руками за край стенного корытца принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

2. То же, пронося руки вперед над водой.

3. То же с движением ногами в конце скольжения и гребок рукой.

4. Старт из воды, взявшись за стартовые поручни.

**ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ.**

**Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди.**

1. И.П. – стоя спиной к стенке, уперевшись в нее правой рукой. Принять положение

 группировки, согнуть правую ногу и прижать колено к груди, поставить ногу на стенку и выполнить отталкивание с имитацией скольжения и первых плавательных движений.

2. То же, но с постановкой правой руки на стенку и вращением. Во время вращения

 выполняется вдох.

3. То же, с постановкой правой руки на стенку с шага.

4. То же, с имитацией подплывания к поворотному щиту. Полная имитация поворота.

**Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и баттерфляе.**

1. И. П. – стоя лицом к стенке, упираясь в нее обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед, затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движением верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т. е. Как бы выполняет движение маятника.

2. То же, но с постановкой рук с шага.

3. Тоже, но с подплыванием к поворотному щиту.

**Упражнения для изучения поворота кувырком**

**вперед в кроле на груди и на спине.**

1. Кувырок вперед у поверхности воды.

2. Кувырок вперед через разграничительную плавательную дорожку.

3. Кувырок при плавании на груди с выходом в положение на спине.

4. То же, но с поворотом на правый (левый) бок.

5. Кувырок после скольжения на груди и выход в положение на спине.

6. То же, но с поворотом на бок и выходом в положение на груди.

7. Кувырок с подплыванием к поворотному щиту кролем на груди.

8. То же, кролем на спине.

**4.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

На занятиях по плаванию используются следующие методы проведения занятий: фронтальный; поточный; метод групповых занятий; круговой метод; метод индивидуальных заданий.

**Фронтальный метод.**

Всем учащимся дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Он обеспечивает максимальный охват учащихся и большую плотность урока.

**Поточный метод.**

Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всех групп.

**Метод групповых занятий.**

Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах (на отдельных дорожках), но каждая подгруппа получает свое задание.

**Круговой метод.**

Учащиеся распределяются по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест занятий. Преподаватель доводит, какие упражнения надо выполнять на каждом месте занятий. Количество повторений зависит от физической подготовленности. Смена мест занятий по сигналу преподавателя. Упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся.

**Метод индивидуальных занятий.**

Учащиеся поочередно выполняют определенные упражнения, остальные в это время наблюдают за выполняющим.

**На каждом занятии преподаватель решает следующие задачи:**

1. Обеспечение максимальной занятости всех учащихся.

2. Организация занятий таким образом, чтобы иметь возможность постоянно

 контролировать и регулировать физическую нагрузку учащихся.

3. Расположить учебную группу, разделенную на подгруппы, на дрожках бассейна так,

 чтобы держать в поле зрения всех.

4. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся при выполнении упражнений.

5. Обеспечить на занятии формирование у учащихся интереса к занятиям плаванием.

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И ТРЕБОВАНИЯ**

**БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ.**

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям с разрешения врача.

2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.

3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.

4. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением тренера.

5. К изучению прыжков в воду допускаются только умеющие плавать.

6. До и после занятий обязательно проводится поименная перекличка занимающихся.

7. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде.

8. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших и оказания доврачебной помощи.

9. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.

10. Нельзя приступать к занятиям раньше, чем через 2 часа после приема пищи.

11. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач.

12. Место для занятий, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.

13. Содержание занятий, последовательность и дозировка упражнений должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

14. Допустимый количественный состав учебных групп не должен превышать 15 человек.

Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых бассейнах считается температура воды +25-26° С, температура воздуха – примерно на том же уровне.

**5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРЧАЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Педагогический контроль**

 Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

 Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

**Этапный контроль**

 Этапный контроль проводится, как правило, дважды в год (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичного прироста нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

**Физическое развитие**

 К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динаметрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по- верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производится в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

**Общая физическая подготовленность**

 В комплексе тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвую не менее двух человек.

- прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельно, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется до ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в п.п. движения в тазобедренных суставах запрещены.

- бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- челночный бег 3\*10 м. И.п. – стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

- бросок набивного мяча.

**Специальная физическая подготовленность на суше**

- подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

- подвижность в голеностопном суставе.

- сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

**Специальная физическая подготовленность в воде**

- сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног;

б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

- скоростные возможности (25-30 м)

- выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4\*50 м с отдыхом 10 с).

**Техническая (плавательная) подготовленность**

- обтекаемость (длина скольжения)

- оценка плавучести ( уровень вода при равновесии в воде в вертикальном положении и вытянутыми вверх руками на полном вдохе)

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) и полной координации.

- оценка темпа и шага на соревновательной скорости

- выполнение тестов 3-6\*50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

**Текущий контроль**

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно – оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрав СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно – тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно – физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно – тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно – контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно – физкультурном диспансере.

**6. КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Для групп начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ  |
| Общая физическая подготовка  |
| Челночный бег 3\*10; с | 10.00 | 10,5 |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед стоя на возвышении  | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед – назад | + | + |
| Техническая и плавательная подготовка |
| Длина скольжения  | 6М | 6М |
| Оценка техники плавания всеми способами а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) и полной координации. | ++ | ++ |
| Проплывание дистанции 200 м | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |

**Примерные нормативы для зачисления в учебно – тренировочные группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОНТРОЛЬНЫЕ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| Общая физическая подготовка |
| Челночный бег 3\*10м; с | 9,5 |  |
| Бросок набивного мяча 1кг; м | 4,0 |  |
| Наклон вперед стоя на возвышении | Выполнить упражнение технически правильно |
| Техническая подготовка |
| Плавание 200 м(комплексное) | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов |
| Плавание 400 м (по выбору) | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |

**ЛИТЕРАТУРА.**

* 1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры.
	2. Булгакова Н.Ж. Учебник для вузов.
	3. Васильев В.Н., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию.
	4. Логунова О.И., Ваньков А.А. Основы спортивного плавания
	5. Макаренко Л.П. Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ.
	6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания.
	7. Макаренко Л.П. Юный пловец. Учебное пособие для тренеров ДЮСШ.
	8. Макаренко Л.П., Никитина С.М. Плавание и методика преподавания.