**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**

**Учебно – тренировочных групп по плаванию**

**Программа рассчитана на подготовку детей 10-16 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. Контрольно – переводные нормативы**

**9. Перечень учебно – методического обеспечения**

**10. Список используемой литературы**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании» от 13.01.96г. №12 ФЗ, типовым Положением об образовании детей – Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативно – правовым основаниям, регулирующим деятельность ДЮСШ, уставом ДЮСШ.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки.

Учебно – тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5-6 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по плаванию.

Основные задачи учебно – тренировочных групп:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;

- воспитание физических, морально – этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

 Продолжительность одного занятия в учебно – тренировочной группе не должна превышать 3 часов, максимально количество часов в неделю для учебно – тренировочных групп 1,2 года обучения – 12 часов, для групп 3-6 годов обучения – 18 часов. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно – тренировочных занятиях.

Основными формами учебно – тренировочной работы на учебно – тренировочном этапе является: групповые занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотр соревнований), занятия в условиях оздоровительного лагеря, учебно – тренировочные сборы, медико – восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**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 |
| Учебно – тренировочный этап |
| 1-2 года обучения | 3-й год обучения | 4-6 год обучения |
| 1. | Общая физ. подготовка | 198 | 231 | 241 |
| 2. | Специальная физ. подготовка | 116 | 116 | 155 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 168 | 311 | 346 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 26 | 20 | 20 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 6 |
| 6. | Контрольные соревнования | 12 | 14 | 14 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 14 | 10 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | 12 | 18 | 28 |
| 9. | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 |
|  | **Общее количество часов** | **552** | **736** | **828** |

Цель и задачи подготовки на учебно – тренировочном этапе

Цель подготовки – на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки 1-2 года обучения на учебно – тренировочном этапе:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которое 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.;

**Годичный план начальной подготовки 1,2-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 |
| ФП всего | 6 | 10 | 8 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 6 | 11 | 11 | 11 | 12 | 10 | 11 | 11 | 12 | 8 | 7 | 11 | 12 | 12 | 12 | 6 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 10 | 7 | 12 | 12 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 482 |
| 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 | 198 |
| СФП СТП | 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 | 284 |
| СКИ |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | 16 |
| ТП | 1 | 1 |  |  |  |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 26 |
| ИСП |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| ВМ |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  | 12 |
| МО | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| Всего часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 552 |

ОФП – обще – физическая подготовка

СФП и СТП – специальная физическая и техническая подготовка

СКИ – соревнования, контрольные испытания

ТП – теоретическая подготовка

ИСП – инструкторская и судейская практика

ВМ –восстановительные мероприятия

МО – медицинский осмотр

 **Годичный план начальной подготовки 1,2-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 |
| ФП всего | 10 | 13 | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 16 | 15 | 14 | 15 | 15 | 16 | 15 | 11 | 16 | 15 | 14 | 16 | 16 | 11 | 16 | 16 | 8 | 14 | 15 | 12 | 14 | 16 | 16 | 16 | 12 | 13 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 11 | 658 |
| ОФП | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 0 | 12 | 11 | 7 | 7 | 6 | 2 | 6 | 6 | 2 | 4 | 5 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 7 | 7 | 8 | 9 | 2 | 231 |
| СФП СТП | 6 | 7 | 9 | 9 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 4 | 4 | 7 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 6 | 10 | 10 | 9 | 8 | 11 | 12 | 13 | 10 | 6 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 10 | 7 | 7 | 8 | 7 | 9 | 427 |
| СКИ |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 18 |
| ТП | 2 | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 20 |
| ИСП |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 | 14 |
| ВМ |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 2 |  |  | 1 | 18 |
| Д | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| Всего часов | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 736 |

ОФП – обще – физическая подготовка

СФП и СТП – специальная физическая и техническая подготовка

СКИ – соревнования, контрольные испытания

ТП – теоретическая подготовка

ИСП – инструкторская и судейская практика

ВМ –восстановительные мероприятия

МО – медицинский осмотр

**Годичный план начальной подготовки 1,2-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 |
| ФП всего | 12 | 15 | 17 | 16 | 17 | 17 | 15 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 11 | 16 | 17 | 16 | 18 | 17 | 15 | 16 | 17 | 10 | 16 | 17 | 14 | 16 | 17 | 18 | 18 | 12 | 14 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 13 | 15 | 17 | 18 | 18 | 15 | 740 |
| ОФП | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 0 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 3 | 6 | 6 | 0 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 7 | 8 | 7 | 5 | 5 | 3 | 2 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 241 |
| СФП СТП | 6 | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 8 | 9 | 9 | 11 | 11 | 12 | 10 | 11 | 10 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 10 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 11 | 8 | 10 | 11 | 11 | 7 | 501 |
| СКИ |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 2 | 20 |
| ТП | 2 | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 20 |
| ИСП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| ВМ |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 28 |
| МО | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| Всего часов | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 828 |

ОФП – обще – физическая подготовка

СФП и СТП – специальная физическая и техническая подготовка

СКИ – соревнования, контрольные испытания

ТП – теоретическая подготовка

ИСП – инструкторская и судейская практика

ВМ –восстановительные мероприятия

МО – медицинский осмотр

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координации, способностей.

Задачи подготовки 3-го года обучения на учебно – тренировочном этапе:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которое непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- развитие скоростно – силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия 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 девочек (возраст 12 лет) и мальчики (возраст 13 лет)

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

- развитие силовой выносливости преимущественно средствам из других видов спорта;

- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки 4-6 года обучения на учебно – тренировочном этапе:

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траектория, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;

- развитие скоростных качеств на дистанции 25\*50 м.

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно – пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема планирования и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности.

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробной – гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучению сознательному контролю.

 В целом этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование ОФП.

 Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально – подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000м – прежде всего на внутришкольных соревнованиях.

 Динамика парциальных объемов годичной нагрузки для базового этапа многолетней подготовки (учебно – тренировочные группы). В первых двух годах подготовки половину и более от всего объема составляют малоинтенсивные чисто аэробные нагрузки (1-я зона). Преимущественно аэробные нагрузки (2-я зона) составляют 33-38 %, смешанные аэробно – анаэробные – от7 до 10%. Скоростные упражнения преимущественно алактатной направленности составляют не более 1,3-1,7%, упражнения, развивающие скоростную выносливость (гликолитическая анаэробная направленность), включаются в тренировочный процесс лишь эпизодически (1,0-1,3%).

 Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

 ***1-й и 2-й годы обучения***

 Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которое составляют три макроцикла: осеннее – зимний (20 недель, включая 2 недели в спортивно – оздоровительном лагере), зимнее – весенний (13 недель) и весеннее – летний (13 недель).

 Основной особенностью занятий в первом (осеннее – зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, преступивших к занятиям в учебно – тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных рамках.

 Во втором (зимнее – весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие – примерно 200 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения на воде, учебные прыжки в воду).

 Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше доминируют упражнения для совершенствования элементов опорно – двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

 Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

 Планирование подготовки для 1-го и 2-го года обучения осуществляется с учетом годового плана учебно – тренировочных занятий. (таблицы 1, 2, 3).

**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.

Теоретическая подготовка

 Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основами закономерностями спортивной тренировки, влияние физических упражнений на организм.

 Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно – тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха.

**Техническая подготовка**

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

**Тактическая подготовка**

Определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической и психологической подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

**Морально-волевая подготовка**

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности путем изменения отношения спортсмена к тренировке, к самому себе и окружающим.

Воспитание волевых качеств в условиях строгого соблюдения спортивного режима, обязательной реализации содержания занятий и установок тренера, преодоления дополнительных тренировочных трудностей.

**Восстановительные мероприятия**

Перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование и получить консультации врача о режиме физической нагрузки и отсутствии противопоказаний. Медицинские осмотры необходимо проходить в дальнейшем регулярно.

Помимо врачебного контроля занимающиеся должны владеть навыками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности.

Субъективные показатели самоконтроля:

 самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, активность, желание тренироваться, утомляемость.

Нарушение ночного сна, вялость и сонливость утром, мышечные боли являются показаниями к резкому снижению нагрузок, к временному прекращению занятий.

Объективные показатели самоконтроля:

ЧСС, артериальное давление, емкость легких, мышечная сила.

Для самоконтроля важно измерять пульс в одно и то же время, в одном положении. Например: утром – в положении сидя.

Важным является определение оптимальной интенсивности прохождения основной тренировочной дистанции по ЧСС. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может увеличиваться или уменьшаться.

**ПРОГРАММНЫЙ 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.**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Год обучения |  |
| 1,2-й | 3-й | 4-6 |
| 1 | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом  | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Правила организации и проведение соревнований  | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Гигиена физических упражнений профилактика заболеваний. | 4 | 4 | 2 |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм человека | 4 | 3 | 2 |
| 6 | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.  | 3 | 2 | 2 |
| 7 | Морально – волевая и интеллектуальная подготовка | 1 | 1 | 3 |
| 8 | Спортивный инвентарь и оборудование | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Основы методики тренировки | 6 | 4 | 4 |
|  | **Всего часов** | **26** | **20** | **20** |

**4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ**

**СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ.**

**Кроль на груди.**

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

2. Плавание с доской при помощи движений ногами с различной скоростью и темпом

 движений.

3. Ныряние в длину (10-15 м.) с помощью движений ногами кролем, руки вытянуты

 вперед.

4. Плавание при помощи движений руками, ноги вытянуты и обычно

 поддерживаются поплавком.

5. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышек во время проноса руки, при этом локоть должен находиться в высоком положении.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра

 в конце гребка.

7. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута

 вперед). Вдох в сторону гребущей руки.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра).

9. Плавание с подменой: правая рука вытянута вперед, а левая совершает 3 гребка.

 То же наоборот.

10. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед»

 (кисти соединены).

11. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову. Дыхание выполняется через 4-8 циклов без поворота головы.

**Кроль на спине.**

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

2. Ныряние в длину в положении на спине с движениями ногами кролем с различным

 положением рук.

3. Плавание при помощи движений руками, ноги расслаблены и вытянуты

4. Плавание в полной координации

5. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка.

 То же наоборот.

6. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед»

 (кисти соединены).

7. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется

 через 4-8 циклов.

**Брасс.**

1. Плавание при помощи непрерывных и нешироких движений ногами (руки у бедер,

 подбородок на поверхности воды)

2. То же, но руки вытянуты вперед.

3. Плавание при помощи движений ногами с доской на наименьшее количество

 гребков на отрезке дистанции.

4. Ныряние на 10 м. при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед.

5. Плавание при помощи непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином

 в ритме безнаплывного одноударного дельфина.

6. Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом с доской между

 ногами.

7. Плавание в полной координации, чередя его с нырянием (2-3 цикла).

8. То же, но при нырянии применяется длинный гребок до бедер.

9. Ныряние на 10 м. в полной координации и с длинным гребком.

10. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.

11. Плавание одного гребка руками с двумя гребками ногами.

12. Плавание с наименьшим количеством гребков.

13. Плавание с почти одновременным выполнением гребковых движений руками и ногами (слитное согласование).

**Баттерфляй**

**(дельфин).**

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

2. Плавание при помощи движений ногами, руки впереди, голова приподнята над водой.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами.

4. Ныряние в длину (10-12 м.) с движением ногами, руки вытянуты вперед.

5. Плавание при помощи движений руками с доской между ног.

6. То же, но без доски, ноги расслаблены и вытянуты.

7. Плавание при помощи движений руками дельфином ногами кролем.

8. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над водой.

9. Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движений руками.

10.Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отпуске.

**5.ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ**

**ПОДГОТОВКА.**

Программа соревнований должна быть составлена в соответствии с «Правилами соревнований по плаванию», разработанными комиссией Всероссийской коллегией судей по плаванию и утвержденными Всероссийской федерацией плавания

**В плавании проводятся соревнования по следующим способам и дистанциям:**

 - вольный стиль: 50; 100; 200; 400; 800; 1500 м.;

 - брасс: 50; 100; 200 м.;

 - баттерфляй: 50;100; 200 м.;

 - на спине: 50, 100, 200 м.;

 - комплексное плавание: 100; 200; 400 м.;

 - эстафета вольным стилем: 4х50; 4х100; 4х200 м.;

 - комбинированная эстафета: 4х50; 4х100м.

В зависимости от возраста участников, целей и задач соревнований в них могут быть включены и другие дистанции.

По характеру соревнования делятся на личные и лично-командные. Характер и программа соревнований определяются положением о данном соревновании.

**Положение о соревновании включает в себя:**

- цели и задачи;

- время и место проведения;

- участники соревнований;

- программа соревнований;

- условия проведения;

- определение победителей;

- награждение победителей и призеров;

- сроки и место подачи заявок и индивидуальных карточек спортсменов.

За день до начала соревнований проводится совещание судейской коллегии с представителями команд-участниц.

**Состав судейской коллегии:**

- главный судья;

- главный секретарь и секретарь;

- судья при участниках;

- судья-информатор;

- стартер;

- судья по технике плавания;

- судья на повороте;

- судья на финише;

- старший судья-секундометрист и судьи секундометристы (по числу дорожек).

**Главный судья:**

- проверяет готовность места для проведения соревнований;

- принимает меры по обеспечению безопасности участников и зрителей;

- распределяет судей по участкам работы и контролирует выполнение ими

 своих обязанностей;

- проводит семинар с судьями пред началом соревнований.

**Главный секретарь:**

- несет ответственность за правильное оформление документации;

- работает с заявками участников;

- составляет стартовый протокол;

- оценивает результаты участников;

- готовит итоговый протокол.

**Судья при участниках:**

- предупреждает спортсменов о времени старта;

- готовит участников очередного заплыва, проверяя фамилии по карточкам;

- выводит участников к месту старта.

**Судья-информатор:**

- объявляет программу соревнований;

- представляет участников;

- информирует о результатах соревнований.

**Стартер:**

- дает старт участникам заплыва;

- определяет, правильно ли взят старт;

- находится на боковой стороне бассейна (5 м. от линии старта).

**Судья по технике плавания:**

- следит за соблюдением требований к технике конкретного способа плавания;

- находится на боковой стороне бассейна.

**Судья на повороте:**

- следит за выполнением правил поворота от начала последнего гребка руками перед

 касанием и до завершения первого гребка руками после поворота.

**Судья на финише:**

- находится на одной линии с финишем;

- принимает решение, в каком порядке финишировали участники заплыва.

**Старший судья-секундометрист:**

- перед началом соревнований проводит проверку секундомеров;

- распределяет судей-секундометристов по дрожкам;

- проверяет умение работать с секундомером;

- записывает в карточки участников время;

- сообщает стартеру о готовности судей-секундометристов.

При проведении соревнований по плаванию назначаются спасатели, которые располагаются по боковым сторонам бассейна.

**6.ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ.**

1. Шесты длиной 2,5-3,0 м. (для поддержки не умеющих плавать).

2. Плавательные доски.

3. Плавательные поддерживающие пояса.

4. Мегафон.

5. Свистки.

6. Секундомер.

7. Спасательные круги.

8. Конец Александрова.

9. Легководолазный комплект №1 (маска и трубка, ласты).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОНТРОЛЬНЫЕ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| Общая физическая подготовка |
| Челночный бег 3\*10м; с | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1кг; м | 4,0 | 3,5 |
| 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 |

 КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнений  | ГОДЫ |
|  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине; раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | 9 |  |
| Челночный бег 3\*10; с | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| Специальная физическая подготовка |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | - | - | 28 | 33 | 37 |
| Сила тяги в воде на привязи | - | - |  |  |  |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата) | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |
| Контрольные упражнения | ГОДЫ |
| 1-й |  | 1-й |  | 1-й |
| Технико – тактическая подготовка |
| Длина скольжения  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Время скольжения 9м:с | - | - | 7,3 | 7 | 6-7 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + | + |
| Спортивные результаты |
| 200 м к/л | - | 3.08.0 | 2.42.0 | 2.30.0 | 2.25.0 |
| 800 м кролем на груди., разряд | - | 13.50.0 | 12.47.0 | 11.00.0 | 10.13.0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции  | Юн.з | 3-2 | 2-1 | 1 | 1-КМС |

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнений  | ГОДЫ |
|  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |  |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места; см | 140 | 155 | 170 | 180 |  |
| Подтягивание на перекладине; раз | 6 | 10 | 12 | 15 |  |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,0 | 4,8 | 6 | 7 |  |
| Челночный бег 3\*10; с | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 |  |
| Специальная физическая подготовка |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | - | - | 26 | 28 |  |
| Сила тяги в воде на привязи | - | - |  |  |  |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + | + | + |  |
| Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата) | 60 | 50 | 40 | 35 |  |
| Технико – тактическая подготовка |
| Длина скольжения  | 8 | 9 | 10 | 11 |  |
| Время скольжения 9м:с | - | 8 | 7,5 | 7 |  |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + |  |
| Спортивные результаты |
| 200 м к/гз | - | 3.35.0 | 3.06.0 | 2.47.0 |  |
| 800 м кролем на груди., разряд | - | 14.50.0 | 13.50.0 | 12.08.0 |  |
| Спортивный разряд на избранной дистанции  | Юн.з | 3-2 | 2-1 | 1 |  |

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнений  | ГОДЫ |
|  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-Й |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине; раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | 9 |  |
| Челночный бег 3\*10; с | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| Специальная физическая подготовка |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | - | - | 28 | 33 | 37 |
| Сила тяги в воде на привязи | - | - |  |  |  |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата) | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |

**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.