

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА:  на заседании  педагогического совета  МБОУ ДО ДЮСШ  Песчанокопского района  протокол № 1  от «26» августа 2015 г. | УТВЕРЖДЕНА:  Приказом № 80-т/д  от «26» августа 2015 г.  Директор  МБОУ ДО ДЮСШ  Песчанокопского района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И.Гуров |
|  |
|  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПЛАВАНИЮ**

для групп начальной подготовки

2 года обучения

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся 7-9 лет

Разработчики:

и.о.зам.директора по УСР Гузиёва Е.В.

тренер-преподаватель по плаванию

Тутов А.В.

с. Песчанокопское

2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Нормативная часть | 4 |
| III. | Методическая часть | 5 |
| IV. | Система контроля и зачетные требования | 18 |
| V. | Информационное обеспечение | 19 |
| VI. | Материально-техническое обеспечение | 19 |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы «Плавание» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 730;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г. №164);

- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.).

Программа предназначена для групп начальной подготовки отделения плавания 2-го года обучения. В группы начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель в условиях спортивной школы или спортивного лагеря, и дополнительно 6 недель отводится на переходных период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным заданиям.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в группы начальной подготовки 2-го года обучения – 7 лет.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно- тренировочных сборах.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Распределение учебных часов для группы начальной подготовки 2-го года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Этапы подготовки** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия**  (в академических часах) |
| **3** |
| Начальной  подготовки |
| **2-й** |
| **количество часов в неделю** |
| **9** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Теория** | **12** |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **206** |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 112 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 94 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** | **177** |
| 3.1. | Технико-тактическая подготовка | 145 |
| 3.2. | Игры на воде | 20 |
| 3.3. | Психологическая подготовка | 12 |
| 3.4. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 3.5. | Восстановительные мероприятия, и медицинское обследование | - |
| **4.** | **Участие в соревнованиях по календарному плану** | **14** |
| **5.** | **Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)** | **9** |
| **6.** | **Другие виды спорта и подвижные игры на воде** | 50 |
| **Всего часов за год:** | | **468** |
| **Из них в спортивном лагере или по индивидуальному плану за 6 недель:** | | **54** |

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Минимальная наполняемость групп, чел | Максимальная наполняемость групп, чел | Количество учебных часов в  неделю | Требования по физической и спортивной подготовке |
| 15 | 20 | 9 | Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке |

Основные **задачи** подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;

- овладение жизненно необходимым навыкам плавания;

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

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарѐнности;

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

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счѐт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов |
| 1. | Техника безопасности при занятиях в бассейне | 2 |
| 2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 2 |
| 3. | Знакомство с правилами соревнований | 2 |
| 4. | Гигиена и питание спортсмена | 2 |
| 5. | Влияние физ. упражнений на организм человека | 2 |
| 6. | Основы техники спортивного плавания | 2 |
| **Итого часов** | | **12** |

**Содержание теоретической подготовки**

Тема №1. Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Тема №3. Знакомство с правилами соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема №4. Гигиена и питание спортсмена. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.

Тема №5. Влияние физ. упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема №6. Основы техники спортивного плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Тема №7. Врачебный контроль и самоконтроль Правила осуществления врачебного контроля. Документация при врачебном контроле. Самоконтроль при занятиях плаванием.

**Общая физическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечение средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах. Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;

- спортивные и подвижные игры,

- легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах;

- бег на коньках;

- гребля;

- езда на велосипеде.

Общеразвивающие физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;

- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

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

Строевые упражнения Ходьба: обычная, спиной вперѐд, боком; с различным положением рук; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; с высоким подниманием бедра; в переменном и ускоренном темпе; боком, спиной вперѐд.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: Выполнение общеразвивающих упражнений на занятиях плаванием направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

1) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах и др.

2) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперѐд, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочерѐдно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

3) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

4) упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лѐжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища и др.

5) упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперѐд – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейки – махи, свободные покачивания.

6) дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноимѐнных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперѐд и его выпрямлении.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения выполняются в зале сухого плавания со страховкой:

1) перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лѐжа прогнувшись; перекаты назад и вперѐд.

2) кувырок вперѐд в группировке; кувырок вперѐд с шага; два кувырка вперѐд.

3) мост из положения лѐжа на спине.

4) полушпагат.

5) стойка на лопатках.

6) кувырки назад и вперѐд в группировке.

7) несколько кувырков вперѐд подряд.

8) стойка на голове и руках.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Борьба за мяч», «Сороконожка», «Чехарда», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната».

Основные техники ведения, передачи, бросков, приѐма и ловли мяча по упрощѐнным правилам (мини-баскетбол, мини- футбол и др.).

**Развитие физических качеств**

Развитие физических качеств у юных пловцов является одной из основных задач подготовки спортсменов. На этапе обучения физические качества способствуют успешному формированию двигательных навыков, обусловливающих овладение спортивной техникой плавания. На практике физические качества пловца развиваются главным образом на суше. При этом требуется относительно продолжительное время для трансформации проявления этих качеств в водной среде.

**Развитие силы.**

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

- общеразвивающие упражнения без предметов;

- с партнѐром; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);

- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);

- упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажѐрах.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов

1. И.п. – лѐжа на груди, руки вытянуты вперѐд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. И.п. – лѐжа на груди, руки вытянуты вперѐд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

3. И.п. – лѐжа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

4. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

5. И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперѐд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лѐжа («кошечка»).

6. И.п. – упор лѐжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с опорой руками на скамейку.

7. И.п. – упор лѐжа. Сгибание и разгибание туловища.

8. И.п. – упор лѐжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

9. И.п. – упор лѐжа. Толчком ног перейти в упор присев.

10. И.п. – упор лѐжа. Одновременное поднимание руки и разноимѐнной ноги вверх.

11. И.п. – упор лѐжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

12. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

13. И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги.

14. И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

Упражнения с партнѐром

1. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, выполнять приседание.

2. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнѐра: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнѐра.

3. Лѐжа на груди, руки вперѐд (партнѐр прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

4. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны; партнѐр оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

5. Стоя в наклоне вперѐд прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук, партнѐр оказывает сопротивление.

6. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнѐром на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

**Развитие гибкости**

Гибкость, т.е. подвижность в суставах, имеет в плавании большое значение. Высокий уровень развития подвижности в суставах облегчает приобретение и совершенствование новых двигательных навыков, предохраняет от травм опорно-двигательного аппарата, способствует снижению напряжения мышц при выполнении движений.

Запас гибкости позволяет спортсмену с большой лѐгкостью выполнять многие элементы плавания, что создаѐт некоторый дополнительный резерв в экономизации движений.

Гибкость улучшается под влиянием специальных упражнений с постоянно увеличивающейся амплитудой движений. Рекомендуется выполнять их ежедневно, включая в утреннюю гимнастику, в разминку перед тренировкой в воде, в занятия физической подготовкой.

Упражнения на гибкость могут составлять самостоятельную часть занятия, но могут чередоваться с силовыми упражнениями, что более целесообразно. При этом желательно чередовать силовые упражнения и упражнения на гибкость, воздействующие примерно на одни и те же группы мышц. Следует учитывать, что движения с большой и тем более с максимальной амплитудой должны выполняться только после хорошей разминки.

Упражнения для развития гибкости

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперѐд, в стороны.

3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).

5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

6. Лѐжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бѐдра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

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

8. Лѐжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимѐнной ноги.

9. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развѐрнутых в стороны (для брасса).

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

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

12. Лѐжа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнѐр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

13. Лѐжа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнѐр нажимает на развѐрнутые стопы, прижимая их к мату.

**Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка** (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП – соревновательные и специально- подготовительные упражнения. Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения на развитие:

- выносливости (бег на средние дистанции); силы (использование наклонных скамеек с тележками, блоковых устройств, специальных тренажѐров типа «Биокинетик», «Наутилус» и т.п.);

- гибкости (в зависимости от стиля плавания: для брассистов упражнения для развития высокой подвижности в коленном, тазобедренном суставах; для дельфинистов – плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба);

- скорости (упражнения с высокой интенсивностью движений).

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

**Техническая подготовка пловцов**

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания:

**Для стиля плавания кролем на груди:**

1. Плавание с помощью движений кролем на груди, на боку с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бѐдер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами кролем, руки вперѐд.

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вверху или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

4. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бѐдрами.

5. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперѐд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперѐд). Вдох производится в сторону гребковой руки.

6. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

7. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперѐд, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

8. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперѐд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

9. Плавание кролем с полной координации движений в лопатках.

10. Плавание кролем на груди в ластах.

**Для стиля плавания кролем на спине:**

1. Плавание с помощью движений кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бѐдер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину (6-8 метров) с помощью движений ногами кролем на спине, руки вперѐд, кисти вместе, голова затылком на руках.

3. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бѐдрами.

4. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперѐд или прижата к бедру.

5. Плавание кролем на спине с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперѐд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперѐд).

6. Плавание кролем на спине на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперѐд, другая – у бедра. Выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы снова меняется положение рук.

7. Плавание кролем на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперѐд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

8. Плавание кролем на спине с полной координации движений в лопатках.

**Для стиля плавания брасс:**

1. Плавание (руки у бѐдер или вытянуты вперѐд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неѐ.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперѐд.

4. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

5. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бѐдрами.

7. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

8. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

**Для стиля плавания дельфин:**

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вверху; одна вверху, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука впереди, верхняя – у бедра.

3. То же, но обе руки у бѐдер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

5. Ныряние в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами дельфином.

6. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бѐдрами; дыхание через цикл.

7. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

8. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

9. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперѐд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

10. Плавание дельфином в ластах.

**Плавательная подготовка**

Занятия в бассейне в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, начиная со 2-го полугодия 2-го года обучения, начинают всѐ шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

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

В содержание занятий входят:

- плавание всеми способами,

- разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук,

- с дыханием на 3, 5, 7, гребков и т.п.

Изучаются 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 100м.

Типичные тренировочные серии для групп начальной подготовки 2-го года обучения: 2-3 х 200м, 4-6 х 100м, 6-8 х 50м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25м.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия.

Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах. Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

Нагрузки 1-ой зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже порога анаэробного обмена. Работа в этой зоне может выполняться длительное время, так как еѐ интенсивность невелика.

Нагрузки 2-ой зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин.

Нагрузки 3-ей зоны требуют максимального напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. Продолжительность работы от 4 до 15 мин.

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин. главным образом выполняются за счѐт анаэробного гликолиза, причѐм до 1 мин. ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – ѐмкость (общее количество накопленного лактата). Такие нагрузки относятся к 4-ей зоне выносливости.

Упражнения 5-ой зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25 м.) и скоростной выносливости. Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития скоростной выносливости используются отрезки от 10 до 25 метров с количеством повторений от 2 до 10.

**Основные тренировочные средства для развития выносливости пловцов группы начальной подготовки 2-го года обучения**

Тренировочные средства для развития выносливости пловцов. Зоны физиол. мощности Тренировочное воздействие 1-ая подгруппа (высокий уровень подготовленности) 1-ая зона (155-170 уд./мин) 2-3 х 100м инт.60 с 1-2 х 150м инт.90 с 200м К,Р,Н 400м н/сп 2-ая зона (170-185 уд./мин) 15-16 х 25м инт.20 с 7-8 х 50м инт.30 с 2-3 х (4 х 50м) инт.20 с, отд.2мин 3-4 х 100м к/пл 3-4 х 50м Р, Н 200м к/пл 3-ая зона (185-200 уд./мин) 10 х 25м инт.30с 3-4 х 100м (25Р+75Н), инт.1м 2-4 х (4 х 25м), К, Н инт.20с, отд. 2мин 2 х 100 (50 бат+50) 3-4 х 75м инт. 50с 4-6 х 50м инт. 40с 4-ая зона (Свыше 200 уд./м) 5-6 х 25м К, Н инт.1 мин 2 х (4 х 25м) инт. 30 с, отд.4мин 2 х 50м, инт. 2 мин 100м 5-ая зона 5-6 х 25м инт. 2 мин 9-10 х 10м К, Р, Н инт. 40 с 7-8 х 15м инт. 1мин 2-ая подгруппа (низкий уровень подготовленности) 1-ая зона (155-170 уд./мин) 2-3 х 75 м инт.60 с 1-2 х 125м инт.90 с 150м К,Р,Н 350м н/сп 2-ая зона (170-185 уд./мин) 13-14 х 25м инт.20 с 6-7 х 50м инт.30 с 2-3 х (4 х 50м) инт.30 с, отд.2мин 2-3 х 100м к/пл 2-3 х 50м Р, Н 200м к/пл 3-ая зона (185-200 уд./мин) 8 х 25м инт.30с 2-3 х 100м (25Р+75Н), инт.1м 2-4 х (4 х 25м), К, Н инт.30с, отд. 2мин 2 х 100 (25бат+75) 3-4 х 75м инт. 60с 4-6 х 50м инт. 50с 4-ая зона (Свыше 200 уд./м) 4-5 х 25м К, Н инт.1 мин 2 х (4 х 25м) инт. 40 с, отд.4мин 2 х 50м, инт. 3 мин 100м 5-ая зона 4-5 х 25м инт. 2 мин 8-9 х 10м К, Р, Н инт. 40 с 6-7 х 15м инт. 1мин Сокращения и условные обозначения: - инт. – интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях; - К – упражнение выполняется с полной координацией движений; - Н – упражнение выполняется с помощью движений ногами; - Р – упражнение выполняется с помощью движений руками; - н/сп – плавание на спине; - в/ст – вольный стиль; – батт – плавание баттерфляем; - к/пл – комплексное плавание.

**Тактическая подготовка**

**Тактическая подготовленность** пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Для спортивного плавания характерны следующие **цели**:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачѐта по уровню мест, занятых спортсменами). По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учѐта действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;

- относительно равномерное проплывание дистанции;

- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Основными вариантами проплывания дистанций с учѐтом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даѐт соперникам возможности выйти вперѐд на протяжении всего заплыва. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать.

**Средства и методы тактической подготовки**

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаѐтся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

**Психологическая подготовка**

Главная **задача** психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными **методами** психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приѐмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

Основные методы и приѐмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное  упражнение | Юноши  2 год | Девушки  2 год |
| Бросок набивного мяча (1 кг),м | не менее 3,9 м | 3,4 м |
| Челночный бег 3 x 10 м, с | не более 9,8 с | 10,3 с |
| Выкрут прямых рук вперед- назад | + | + |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + |

**IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Комплект спортивных тренажѐров

2. Мегафон

3. Секундомер для бассейна

4. Спортивно-разделительная дорожка для бассейна

5. Лопатки для плавания

6. Доска для плавания

7. Колобашка

8.. Гимнастическая стенка

9. Секундомер

10. Скакалка

**V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.

2. Каунсилман Д.Е. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.

3. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

4 Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность пловцов – спринтеров. – М., 2003. – 165 с.

5. Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность пловцов – стайеров. – М., 2003. – 159 с.

6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. – 136 с.

7. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации / Под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.

8. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

10. Спортивное плавание / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.