

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического Совета
МБУ ДО СШ
Песчанокопского района
протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ ДО СШ
Песчанокопского района
_____ Е.В. Гузиёва
Приказ № 183 -т/д
от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»**

(этап начальной подготовки, этап спортивной специализации)

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание», утверждённого приказом
Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004)

Срок реализации программы: 7 лет.

Составитель:

Заикин Ю.В., тренер-преподаватель.

Методическое сопровождение:

директор МБУ ДО СШ Песчанокопского
района Гузиёва Е.В.

с. Песчанокопское

2023 г.

Содержание

№ п/п.	Раздел	Стр.
I.	Общие положения	3
	Цель и задачи программы	4
	Направленность программы	5
	Этапы реализации программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	Основные формы образовательного процесса	8
	Учебно-тренировочные мероприятия	8
	Спортивные соревнования	9
	Объем соревновательной деятельности	9
	Годовой учебно-тренировочный план	10
	Воспитательная работа	12
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	19
III.	Система контроля	21
	Контрольно-переводные нормативы	22
	Требования к результатам прохождения программы	23
IV.	Рабочая программа	29
	Методическое обеспечение.	29
	Программный материал. Теоретическая подготовка	36
	Программный материал. Практическая подготовка	39
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	61
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
	Материально-технические условия реализации программы	63
	Кадровые условия реализации программы	65
	Информационно-методические условия реализации программы	67

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004¹ (далее – ФССП).

1.1. Целью Программы является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочному (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Задачи реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
 - освоение основных двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники вида спорта «плавание»;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
 - общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 18.10.2022 г. регистрационный № 70585).

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для построения системы подготовки спортивного резерва.

Нормативная часть дополнительной образовательной программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической, спортивной, тактической, теоретической и психологической подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки.

В методической части дополнительной образовательной программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены планы спортивной подготовки, схемы годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Этапы реализации программы

Программный материал распределен по этапам спортивной подготовки и рассчитан на подготовку – на этапе начальной подготовки (НП) до 2-х лет, на учебно-тренировочном этапе (УТСС) до 5-и лет. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной программы от 7 лет и старше. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение

1.2. Характеристика плавания как вида спорта, его отличительные особенности

Плавание – один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание – ещё и один из самых полезных видов физической активности.

По классификации Международного Олимпийского комитета (МОК) плавание, как вид спорта, включает в себя: спортивное плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития плавания в мире занимается Международная федерация плавания (FINA), основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973, а в Европе - Лига европейского плавания (LEN), созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на втором месте, уступая только лёгкой атлетике.

Можно рассмотреть плавание не как совокупность водных видов спорта, а с точки зрения цели передвижения. Тогда плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное).

Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанциях от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км.) Побеждает пловец (команда) первым пришедший к финишу.

Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль.

В настоящий момент **олимпийская программа по плаванию в 50-и метровом бассейне** включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин): одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции:

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин);

- кроль на спине (100 и 200 метров);

- брасс (100 и 200 метров);

- баттерфляй (100 и 200 метров);

комплексное плавание (200 и 400 метров).

Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности; эстафеты вольным стилем 4 * 100 и 4 * 200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок; комбинированную эстафету 4 * 100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на "короткой воде" (в 25-метровом бассейне).

времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В дополнительной образовательной программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «плавание» в спортивной школе. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии,

гигиены и психологии. Таким образом, в дополнительной образовательной программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях плавания. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Одним из главных направлений совершенствования начальной подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы занимающихся

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2	7	15
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)	5	9	12

2.2. С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности тренировочной работы

- формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями;

- порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

Тренировочный процесс, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) осуществляется в следующих формах (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчётом, чтобы общий объём годового плана спортивной подготовки для каждой группы был выполнен полностью.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа, 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Годовой объём работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется из расчета недельного режима работы 52 недели.

В таблице № 2 представлены: возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки, требований по физической, специальной, технической подготовке.

Представленный недельный режим тренировочной работы является максимальным и, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращён не более чем на 25%. При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна

превышать двух разрядов, а количественный состав не должен превышать на НП – 15 человек, на УТСС – 12 человек.

Выполнение занимающимися нормативных требований по ОФП, СФП, технической подготовленности и спортивной квалификации является критерием для перевода их на следующий этап спортивной подготовки.

Таблица № 2

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
НП (Начальной Подготовки)	до года	7–8	15	4,5 — 6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	свыше года	8–9	15	6 — 9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 3; 2 юношеского разрядов.
УТСС (Учебно-тренировочный, Спортивной Специализации)	до трёх лет	9–11	12	12 — 14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 1 юношеского разряда, 3 спортивного разряда
	свыше трёх лет	11–16	12	16 — 18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, 2 спортивного разряда, 1 спортивного разряда, спортивного разряда КМС

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	НП		УТСС	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые, учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия, работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в тренировочных сборах.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются дети, желающие заниматься видом спорта - плавание и не имеющие медицинских противопоказаний (наличие справки от врача). На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное развитие физических качеств, работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики плавания, овладение навыками самоконтроля, выбор спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТСС) формируется из здоровых занимающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие нормативы по общефизической, специальной физической подготовке. Перевод с первого года освоения программы тренировочного этапа на последующие осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы. При его разработке учитывается режим тренировочных занятий в неделю для различных групп, занимающихся на период их активного отдыха (в период отпуска тренера-преподавателя). Согласно Правилам внутреннего трудового распорядка учреждения отпуск тренера-преподавателя включает в себя 42 дня ежегодного основного оплачиваемого отпуска.

С увеличением часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку. В зависимости от

периодизации спортивной подготовки (подготовительный период, соревновательный период, восстановительный период) также изменяется нагрузка на отдельные виды подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 4).

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		НП	УТСС
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание представлены в таблице № 5:

Таблица № 5

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки, количество соревнований			
	НП		УТСС	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

Система соревнований для каждой группы формируется на основе календаря местных (зональных, областных, межрайонных и т. п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной группы. Спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты и федерации должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания – первенство Спортивных школ, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях) соревнования по сокращённой программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций). Важным является организация соревнований в летний период в программу которых можно включить контрольные нормативы по ОФП и СФП, сдача норм ГТО.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ Песчанокского района, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (таблица № 6) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

Продолжительность одного занятия

- на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х академических часов;

на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х академических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и года спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-9	12-18	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2-3	3	3
		Наполняемость групп			
		15-20	15-20	12-15	12-15
		1	Общая физическая подготовка	133	156-234
2	Специальная физическая подготовка	42	78-117	170-200	252-290
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	4	6
4	Техническая подготовка	45	58-83	121-130	180-190
5	Тактическая подготовка	4	5-11	13-16	40-46
6	Теоретическая подготовка	4	5-11	13-16	32
7	Психологическая подготовка	1	2	5-10	10-15
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	6
9	Инструкторская практика	-	-	6	10-14
10	Судейская практика	-	-	6	10-14
11	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	2-4	4
12	Восстановительные мероприятия	2	2	10-12	12-24
13	Общее количество часов в год	234	312-468	624-728	832-936

2.6. Календарный учебно-тренировочный график

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (4,5 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах												
			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
			1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30	1,30
				сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	133	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12
2.	Специальная физическая подготовка	42	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях														
4.	Техническая подготовка	45	4	5	5	4	2	2	4	4	3	4	6	4	
5.	Тактическая подготовка	4		1		1			1			1			
6.	Теоретическая подготовка	4	1		1				1		1				
7.	Психологическая подготовка	1				1									
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1										1			
9.	Инструкторская практика	-													
10.	Судейская практика	-													
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1					1							
12.	Восстановительные мероприятия	2												1	1
Общее количество часов в год		234	20	20	20	20	18	18	20	20	18	20	20	20	20

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество во часов	Недельная нагрузка в часах											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	172	14	14	14	14	14	14	14	15	14	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях													
4.	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	6		1	1	1		1	1	1				
6.	Теоретическая подготовка	7	1	1		1	1		1		1	1		
7.	Психологическая подготовка	2			1			1						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика													
10.	Судейская практика													
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	2											1	1
Общее количество часов в год		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	156	13	12	13	12	15	12	14	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	78	6	7	6	7	7	7	7	6	6	6	6	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3				1		1			1			
4.	Техническая подготовка	58	5	6	6	4	2	3	7	6	3	6	5	5
5.	Тактическая подготовка	5		1		1		1			1		1	
6.	Теоретическая подготовка	5	1		1		1			1		1		
7.	Психологическая подготовка	2				1					1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика	-												
10.	Судейская практика	-												
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	2											1	1
Общее количество часов в год		312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (8 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	208	17	17	17	17	19	14	17	17	18	19	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	104	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3				1		1			1			
4.	Техническая подготовка	74	7	8	7	5	5	5	9	7	3	6	5	7
5.	Тактическая подготовка	9		1		2		2			2		2	
6.	Теоретическая подготовка	9	1		2		2			2		2		
7.	Психологическая подготовка	2				1					1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика													
10.	Судейская практика													
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	4											2	2
Общее количество часов в год		416	35	35	35	35	35	31	35	35	35	35	35	35

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (9 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество во часов	Недельная нагрузка в часах											
			9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	234	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	117	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3				1		1			1			
4.	Техническая подготовка	83	7	8	8	6	7	7	8	8	6	8	7	7
5.	Тактическая подготовка	11	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
7.	Психологическая подготовка	2				1					1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика													
10.	Судейская практика													
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	4											2	2
Общее количество часов в год		468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп первого года обучения (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество во часов	Недельная нагрузка в часах											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	270	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	170	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		1		1			1		1			
4.	Техническая подготовка	121	9	10	11	9	9	9	12	11	11	12	12	10
5.	Тактическая подготовка	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
6.	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	5		1		1			1		1	1		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1			1			1			1		
9.	Инструкторская практика	6			1				1	1		2		1
10.	Судейская практика	6	1	1		1			2			1		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1					1						
12.	Восстановительные мероприятия	10						4					3	3
Общее количество часов в год		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп второго года обучения (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество во часов	Недельная нагрузка в часах											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	270	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	170	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		1		1		1		1				
4.	Техническая подготовка	121	9	10	11	9	9	9	12	11	11	12	12	10
5.	Тактическая подготовка	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
6.	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	5		1		1		1		1	1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1			1		1			1			
9.	Инструкторская практика	6			1				1	1		2		1
10.	Судейская практика	6	1	1		1		2			1			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1					1						
12.	Восстановительные мероприятия	10					4						3	3
Общее количество часов в год		624	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп третьего года обучения (14 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	320	27	27	27	27	26	26	26	26	27	27	27	27
2.	Специальная физическая подготовка	200	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	17	17
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		1		1		1		1				
4.	Техническая подготовка	130	11	11	11	12	9	9	13	13	12	11	11	7
5.	Тактическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1		2
6.	Теоретическая подготовка	16		2	2		2		2	2		2	2	2
7.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1			1		1			1			
9.	Инструкторская практика	6			1				1	1		2		1
10.	Судейская практика	6	1	1		1		2			1			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	12					4						4	4
Общее количество часов в год		728	61	61	61	61	61	57	61	61	61	61	61	61

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп четвертого года обучения (16 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	270	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1		1		1		1		
4.	Техническая подготовка	180	16	14	14	12	14	7	19	16	14	17	22	15
5.	Тактическая подготовка	40	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2
6.	Теоретическая подготовка	32	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2		4
7.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1			1		1		1	2			
9.	Инструкторская практика	10		1	1	1	1	1	1	1	1	2		
10.	Судейская практика	10	1	1	1	2		2		1	2			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	12					4						4	4
Общее количество часов в год		832	70	70	70	70	70	62	70	70	70	70	70	70

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп четвертого/пятого года обучения
(18 часов)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	295	25	25	25	25	24	20	28	24	24	25	25	25
2.	Специальная физическая подготовка	290	24	24	24	24	27	23	24	24	24	24	24	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1		1		1		1		
4.	Техническая подготовка	190	17	17	14	13	14	11	19	14	14	16	14	15
5.	Тактическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
6.	Теоретическая подготовка	32	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2		4
7.	Психологическая подготовка	15	1	2	2	2		2		2	2	2		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1			1		1		1	2			
9.	Инструкторская практика	14		1	1	1	2	2	2	2	2	1		
10.	Судейская практика	14	1	1	1	2		2		2	2	1		2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	24			2	2	4	2		2	2	2	4	4
Общее количество часов в год		936	78	79	78	79	78	72	79	78	79	78	79	79

2.7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является основной работой тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии.

Центральная фигура во всей воспитательной работе – тренер-преподаватель, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами группы начальной подготовки являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя.

Отличное поведение на тренировках, в школе и дома должны контролироваться тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель также должен следить за успеваемостью обучающихся в общеобразовательной школе.

На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у пловцов умение преодолевать утомление и нежелание работать.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или всего коллектива. Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувства зависти или несправедливости. Столь же сильным методом нравственного воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий пловца. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах.

Проявление слабоволия, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Однако следует помнить, что задания, которые даёт тренер-преподаватель спортсменам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать

успешного его выполнения. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как: коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например; уборка зала), в проведении вечеров отдыха и т. д.

С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма.

В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки с детьми младшего возраста и занятий гимнастикой в школе.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Воспитание волевых качеств является проблемой воспитательной работы, Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Организационные мероприятия			
1.1.	Организационные мероприятия	Обзорная экскурсия по спортивной школе для групп начальной подготовки Организация родительского комитета (Тренер-преподаватель –спортсмен-родитель) День открытых дверей в МБУ ДО СШ Песчанокского района	сентябрь
1.2.	Адаптационное мероприятие в рамках адаптации обучающихся	Организационное собрание о правилах внутреннего распорядка, режиме работы спортивной школы	сентябрь

1.3.	Беседа с обучающимися спортивных отделений	Планирование участия в соревнованиях по новому календарю.	сентябрь
1.4.	Выполнение правил техники безопасности и пожарной безопасности	Проведение вводного инструктажа по ТБ и ПБ	сентябрь
1.5.	Беседа с обучающимися спортивных отделений	Анализ выступлений обучающихся на соревнованиях за прошлый год	октябрь
1.6.	Беседа с обучающимися	«Как избежать травматизма на занятиях», «Правила безопасного поведения»	ноябрь
1.7.	Организационные мероприятия	Присвоение спортивных разрядов по итогам участия в соревнованиях, контрольно-переводных испытаний.	декабрь
1.8.	Практическая подготовка	Мастер -класс обучающихся учебно-тренировочных групп для групп начальной подготовки	декабрь
1.8.	Спортивное мероприятие	Соревнования посвященные Дню Защиты Детей (1 июня)	июнь
1.9.	Организационные мероприятия	Мероприятие, посвященное Дню Физкультурника России	август
1.10.	Выполнение правил техники безопасности и пожарной безопасности	Проведение инструктажа по ТБ и ПБ. Ведение журнала	в течении года
1.11	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	Практическая подготовка. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО СШ Песчанокопского района	в течении года
2. Профориентационная деятельность			
2.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря	в течение года

		<p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	
2.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	в течение года
3. Здоровьесбережение			
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Беседа с обучающимися спортивных отделений «Лекции по закаливанию организма»	октябрь
3.2.	формирование здорового образа жизни и безопасного поведения на объектах.	Физкультурно-спортивные мероприятия «Веселые старты». Мероприятие, направленное на формирование здорового образа жизни для групп начальной подготовки	ноябрь
3.3.	Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	Беседа с обучающимися спортивных отделений о здоровом образе жизни «Нет курению», «Мы за здоровый образ жизни»	январь
3.4.	средствами различных видов спорта	Лекция с участием врача ЛФД «Знание способов закаливания и укрепления иммунитета»	март
3.5.		Дни и недели здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении и участии дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей Мероприятия посвященные «Дню здоровья и спорта»	апрель

3.6.		Лекция со спортсменами отделений (с участием врача ЛФД «Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима») в течении года
3.7.		Консультация медицинской сестры «Восстановительные мероприятия после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм» в течении года
3.8		Беседа с обучающимися о гигиенических требованиях в тренировочном процессе. в течении года
4. Патриотическое воспитание		
4.1.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности	Ознакомительная беседа с российским флагом и гербом РФ октябрь
4.2.	перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Соревнования по видам спорта, веселые старты посвященное Дню народного единства (4 ноября) ноябрь
4.3.	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседа с обучающимися, соревнования по видам спорта , посвященные освобождению Песчанокского района от немецко-фашистских захватчиков» январь
4.4.	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества «Веселые старты» среди обучающимися отделений февраль
5. Правовое воспитание		
5.1.	Воспитание толерантности, противодействие терроризму, экстремизму	Встреча обучающихся отделений с представителями правоохранительных органов для разъяснения российского законодательства по противодействию экстремистской и террористической деятельности ноябрь
5.2.		Диспут «Урок толерантности», «Мы разные, но все-таки вместе!» декабрь
6. Развитие творческого мышления		
6.1	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные Ноябрь-Международный день

	результатов	на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	плавания Август - День физкультурника
--	-------------	---	--

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия	Тема	Проводящий	Дата
Просмотр видео материала	Проверка лекарственных препаратов. «Запрещённый список»)	Тренер-преподаватель	Сентябрь январь
Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь

Тематическая беседа	Виды нарушений Антидопинговых правил.	Тренер преподаватель	декабрь
Онлайн обучение	на сайте РУСАДА	Обучающиеся	январь
Антидопинговая викторина	Играй честно	Инструктор- методист	февраль
Весёлые старты	Честная игра	Тренер- преподаватель	март
Теоретическое занятие	Ценности спорта	Тренер- преподаватель	апрель

Медицинские, медико-биологические мероприятия, и применение восстановительных средств

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов. В периодах с большими нагрузками рекомендуется отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (после прогулки 20–30 мин). При очень напряжённых двухразовых тренировках возможен двух - трёхразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объём нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятия в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень лёгкий бег или ходьба, езда на велосипеде). Частота пульса при этом не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако в процессе работы с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

В тренировочных группах (до трёх лет) восстановление работоспособности происходит также естественным путём, т. е. чередованием

дней тренировки с днями отдыха. 1-раз в неделю возможно проведение игровых тренировок, снижающих нервное напряжение. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментный);
- суховоздушная (сауна) и парная баня;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- точечный вибромассаж и гидромассаж.

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное плавание» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

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

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряжённых физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью **медико-биологических средств восстановления:** рациональное

питание, физические средства (физиотерапевтические), фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма пловца, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов, и наоборот. Рекомендуется применение средств избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведённом занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапу многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий и оперативный).

Этапный контроль

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце года). Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной физической подготовленности;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативных, с учётом 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 ёмкость лёгких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать 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.

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 предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущению переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплывом короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется, проплыв дистанции 50м с интенсивностью 90% от максимальной или 200м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 сек: сразу по окончании, с 50 по 60сек, с 110 по 120сек восстановления (более надёжная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3мин).

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.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывает ЧСС, после чего встаёт и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лёжа в положение стоя учащается ЧСС на 10-

12уд/мин, до 18уд/мин – удовлетворительно, свыше 20уд/мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба – наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лёжа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятий в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме пловца, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает не одинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

В тренировке пловцов начиная с тренировочного этапа спортивной специализации, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10сек после завершения упражнения. Определённую информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15мин после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушение координации движений, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль

В группах начальной подготовки врачебный контроль является обязательным. К занятиям плаванием допускаются дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и сдавшие анализы. Справка от врача-педиатра обязательна. Дети с нервными заболеваниями не допускаются. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающегося.

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- общие знания антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

Организация тренировочного процесса.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы.

В таких условиях объёмы недельной нагрузки увеличиваются и не должны превышать 50% от базовых недельных величин плана спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный год спортивной подготовки начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые реализуются только ему присущими средствами и методами тренировки.

Учебно-тренировочные занятия в спортивных школах проводятся по планам спортивной подготовки. Годовой объём работы определяется из расчёта

недельного режима работы для данной группы, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивных школ и на дополнительные 6 недель – для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам для занимающихся спортивной подготовкой на период активного отдыха, всего 52 недели.

Основными формами учебно-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, тренировочных сборах, инструкторской и судейской практике, лиц, проходящих спортивную подготовку.

В разделах «План спортивной подготовки» и «Планирование годичного цикла подготовки» приводятся данные соотношения различных видов учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки. Для учебно-тренировочного этапа представлены варианты прохождения плана в зависимости от подготовленности спортсменов и уровня их физического и биологического развития.

В разделе «Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «плавание» (спортивных дисциплин)» – представлены контрольно-переводные нормативы и требования к спортивной квалификации спортсменов. Принципиальным отличием от предыдущих программ является то, что спортивная подготовка возможна на этапе начальной подготовки с 7-летнего возраста спортсменов. Основным критерием зачисления на НП-1 является удовлетворительное состояние здоровья и желание заниматься данным видом спорта, на этапе начальной подготовки (свыше года)

Многолетний учебно-тренировочный процесс имеет специфические особенности, которые связаны с возрастом начала и стажем занятий данным видом спорта. Однако возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастерства даже очень одарённым спортсменам требуется не менее 6 лет при начальном возрасте 7 лет. Чем ниже возраст начала занятий плаванием, тем больше требуется времени для достижения определённого уровня спортивно-технической подготовленности. Однако это не означает, что необходимо повысить возраст начала занятий данным видом спорта. Необходимо в тренировочном процессе использовать большое количество подготовительных упражнений, выполняя их в методической последовательности «от простого к сложному».

СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Мероприятия по спортивному отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Главная особенность спорта – установка на достижение максимального результата, что требует от человека проявления специфических волевых усилий. Отсюда возникает необходимость поиска физически одарённых, талантливых людей, которые могли бы показывать высокие спортивные достижения в экстремальных ситуациях, являющихся отличительной чертой спорта.

Отбор проводится на основе выявления и оценки достаточно определённых и устойчивых качеств личности – способностей, которые рассматриваются в диалектическом единстве как врождённые свойства и свойства, приобретённые в результате влияния факторов наследственности и среды.

В задачу спортивного отбора, являющегося длительным многолетним процессом, входит определение у юного спортсмена потенциальных способностей, обеспечивающих высокие достижения в зрелом возрасте. Поскольку первые успехи могут определяться одними факторами, а последующие – другими, при прогнозировании необходимо уже на первых этапах отбора оценивать те качества, которые обеспечат итоговые достижения:

- антропометрические данные;
- подвижность в суставах;
- силовые показатели;
- физическая работоспособность.

Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие этапы обучения.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие заниматься плаванием в возрасте от 7–8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность подготовки спортсменов на каждом этапе (начальной подготовки зависит от индивидуальных способностей каждого. 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 на учебно-тренировочный этап спортивной специализации. Продолжительность этапа 2 года.

Перевод занимающихся на новый тренировочный этап осуществляется на основании выполнения ими программных требований по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, а также отсутствия

медицинских противопоказаний для дальнейших занятий плаванием. При врачебном освидетельствовании необходимо учитывать не только состояние здоровья, но и физическое развитие, биологический возраст, функциональное состояние и переносимость тренировочных нагрузок.

Основные задачи

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются образовательными учреждениями спортивной подготовки, основной задачей которых является достижение юными спортсменами спортивных результатов сообразно способностям. Эффективность работы спортивных школ обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача.

Основными задачами этого этапа являются:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием.
2. Развитие личности и утверждение здорового образа жизни.
3. Воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.

Понятие о биологическом возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы:

- препубертатную;
- собственно пубертатную;
- постпубертатную.

Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются.

Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития ещё не гарантирует её раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных и физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создаёт предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т. д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов от 7-10 лет представлены в (таблице)

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Физические качества		Возраст, лет			
		7	8	9	10
Быстрота	д.	-	ОВ	ОВ	В
	м.	-	ОВ	ОВ	В
Силовые способности: абсолютная сила; максимальная сила	д.	-	В	В	ОВ
	м.		В	В	ОВ
Скоростно-силовые качества	д.	-	-	-	С
	м.	-	-	-	С
Скоростные способности	д.	С	С	С	С
	м.	С	С	С	С
Гибкость (подвижность в суставах)	д.	В	В	В	В
	м.	В	В	В	В
Координация движений (ловкость)	д.	С	С	С	В
	м.	С	С	С	В
Выносливость (аэробные возможности)	д.	-	С	С	В
	м.	-	С	С	В
Анаэробные возможности	д.	-	-	-	С
	м.	-	-	-	С

Условные обозначения: темпы естественного прироста:

С – средний, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1

Содержание занятий (задачи, средства и методы) по этапам подготовки.

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся в системе спортивных школ.

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка; обучение плаванию (не умеющих плавать): развитие координации движений; выявление задатков способностей у детей; привитие стойкого интереса

к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера, привитие гигиенических навыков: укрепление здоровья; обучение технике спортивного плавания. В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП; имитационные упражнения; упражнения по освоению с водой; игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса; прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики; кроссы; спортивные и подвижные игры.

Учебный процесс этапа начальной подготовки планируется как один подготовительный период с учётом пребывания в летний период в спортивно-оздоровительных лагерях. При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	

2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Методическая часть

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблице), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

В ходе занятий в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

В научных исследованиях был выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд/мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В плавании используется равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях (25-100 м), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости (табл.)

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития базовой выносливости юных пловцов на этапе НП

I зона	2-4x(25-150), инт. 40-90 с	100 к/п
	1-2x(100-300), инт. 60-120 с	100-400 н/сп, брасс
II зона	6-10x25 К, Р, Н, инт. 20-40 с	4-6x50, инт. 30-60 с к/п, н/сп, брасс
	1-4x50 К, Н, инт. 60-90 с	4x50 Н, инт. 30-50 с к/п, н/сп, брасс

Условные обозначения: К – плавание в координации; Р – плавание с помощью рук; Н – плавание с помощью ног; инт. – интервал между отрезками; к/п – комплексное плавание; н/сп – плавание способом кроль на спине.

Для юных спортсменов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200м, а также проплыв «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50м. или 2-4 отрезка по 100м).

Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов групп НП. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя).

Развитие силы.

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно- связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

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

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

– собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

– взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

– скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с; – силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны.

Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину и метания набивного мяча).

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

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

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

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

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

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в

суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

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

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Скорость плавания на этапе НП определяется после освоения техники плавания по времени прохождения мерного отрезка (10 – 25 м в зависимости от года подготовки).

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

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Занятия, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники плавания, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить специфические координационные способности можно по определению коэффициента эффективности техники плавания (КЭТ) после ее освоения. Так, у пловца фиксируется количество гребков «с хода» на дистанции 20м и рассчитывается расстояние, преодолеваемое за каждый цикл. Затем оно соотносится с двухкратной длиной размаха рук и переводится в проценты. Чем ближе эта величина к 100%, тем выше оценивается «чувство воды» спортсмена.

Группы физических упражнений:

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

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, элементы акробатики. Общеразвивающие упражнения и специальные физические упражнения, элементы акробатики применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного материала на воде;
- равновесие в основном положении – принять и.п.; подняться на носки и зафиксировать основное положение в течение 10сек.
- имитация техники «дельфин»;
- имитация техники «кроль на груди»;
- имитация техники «кроль на спине»;
- имитация техники «брасс».

Для повышения уровня физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие, гимнастические упражнения; элементы акробатики (кувырки вперёд, назад, перекаты вперёд, назад, боком); спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

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

Для развития быстроты в учебно-тренировочные занятия включают спортивные и подвижные игры.

Имитация движений на суше, сходных по форме и характеру с движениями выполняемыми на воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия включают комплекс ОРУ и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами занятия.

Программный материал по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимум знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Теоретический материал распределяется равномерно на весь период спортивной подготовки. При проведении бесед следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например – меры предупреждения травматизма, правила соревнований. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. д. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Этап начальной подготовки НП

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

№ п/п.	Название темы	Краткое содержание темы
1.	История вида спорта.	История зарождения и развития спортивного плавания в России и за рубежом. Достижения отечественных пловцов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы прошлых лет и в настоящее время.
2.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм человека.
3.	Личная и бщественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена занимающихся при занятиях спортом, уход за телом. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия спортом с учёбой и досугом. Гигиенические

		требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена физических упражнений.
4.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Профилактика заболеваний. Закаливание для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о значении крови и кровообращения. Мочевыделительная система. Влияние занятий физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения.
6.	Правила поведения в бассейне	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.
7.	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Виды помощи при выполнении упражнений.
8.	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.
9.	Плавание в системе физического воспитания	Классификация плавания. Особенности плавания. Техника и терминология плавания. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.
10.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения – подготовительные, общеразвивающие и специальные. Краткая характеристика основных физических качеств.
11.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цели и задачи. Роль спортивного режима и питания. Основы методики тренировки.

12.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.	Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремлённости, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на занятиях. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.
-----	---	---

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе. Специалисты выделяют интегральную подготовку, под которой подразумевают гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Тактическая подготовка

На этапе НП тактическая подготовка заключается в обучении начинающих спортсменов правильно распределять силы на тренировочной и соревновательной дистанциях, с установкой их равномерного проплывания.

Практическая подготовка

Физическая подготовка Развитие физических качеств

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать *следующие задачи*:

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

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

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

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

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в

коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Упражнения без предметов:

1. И.п. – лёжа на груди. Руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. – то же, но руки за голову, прогнувшись. Поднять плечи, повороты туловища влево и вправо.
3. И.п. – то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
4. И.п. – лёжа на спине. руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом (склёпка).
5. И.п. – то же, поднимание ног до прямого угла. Не отрывая таза от пола.
6. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
7. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременные скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. И.п. – то же, но руки за голову: согнуть ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться и.п.; то же в другую сторону.
9. И.п. – то же, но руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
10. И.п. – то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
11. И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»).
12. И.п. – полу присед, руки впереди. Выполнять «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. И.п. – упор лёжа, сгибание и разгибание рук (отжимание).
14. И.п. – то же, сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в и.п.
15. И.п. – то же, толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
16. И.п. – то же, одновременное поднимание руки и разноимённой ноги вверх.
17. И.п. – то же, переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

18. И.п – то же, продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
19. И.п – то же, переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
20. И.п – то же, передвижение в упоре лёжа и в упоре сидя-сзади, «волоча» ноги.
21. И.п – упор сидя сзади, сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или на гимнастическую стенку.
22. И.п – то же, подняв прямые ноги, описать круги, восьмёрки, знак бесконечности.
23. И.п – то же, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
24. И.п – упор лёжа боком на одной руке, толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
25. И.п – то же, но другая рука на поясе, выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. 26. И.п – о.с. вращение прямых рук вперёд и назад в максимальном темпе.

Упражнения с партнёром:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочерёдные наклоны вперёд, с подниманием партнёра на спину.
2. То же, захватить друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнёра; попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнёра.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнёр прижимает колени к полу); медленный наклон назад.
6. Лёжа на груди, руки вперёд (партнёр прижимает ноги к полу); прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнёр захватывает руки упражняющегося за лучезапястные суставы; последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнёр оказывает сопротивление.
8. То же, но у первого партнёра локти согнутых рук направлены вверх.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу; опускание и поднятие рук через стороны; партнёр оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
10. Стоя в наклоне вперёд прогнувшись, руки назад; поднятие и опускание прямых рук, партнёр оказывает сопротивление.

11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу; поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнёр оказывает сопротивление.
12. То же, но партнёр оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
13. Упор, лёжа, ноги врозь; передвижение на руках, партнёр поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
14. «Тачка» в упоре сзади.
15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны; нажимание на партнёра на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание вниз.

Упражнения с набивными мячами:

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках; круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперёд: движения руками влево и вправо до отказа.
Оставляя туловище неподвижным.
3. Лёжа на спине, мяч за головой на вытянутых руках; движения прямыми руками вперёд до бёдер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках; приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Основная стойка, мяч на одной руке – поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
6. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках; передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмёрку» вокруг ног.
7. Стать лицом друг к другу; броски мяча двумя руками от груди, прямыми руками из-за головы.
8. То же, но из положения сидя на полу.
9. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперёд прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках; бросок мяча партнёру прямыми руками.
10. Лёжа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнёр сидит) бросок мяча, переходя в сед, партнёр ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
11. Стоя спиной к партнёру; бросок мяча двумя руками между ног назад.

12. Стоя спиной к партнёру, мяч в опущенных руках; бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
13. Стоя боком к партнёру, мяч в поднятых руках; перебрасывание мяча толчком кистями.
14. Группой из 3–5-и человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Игры и развлечения на воде

Широкое применение игр на занятиях с детьми является обязательным методическим требованием физического воспитания. При помощи игр решаются самые различные задачи:

1. Повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений.
2. Повышение эмоциональности на занятиях плаванием.
3. Укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества, чувства «локтя»; воспитание самостоятельности, инициативы, решительности.

При проведении игр обязательно соблюдение следующих методических требований:

- в каждой игре должна ставиться конкретная задача;
- игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности участников, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы участников.

Игры, которые применяются на занятиях, можно разделить на три группы:

- игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;
- игры с сюжетом;
- командные игры.

Игры первой группы проводятся с новичками во время первых занятий по обучению плаванию на материале упражнений для освоения с водой. Это могут быть игры в преодолении сопротивления воды, с погружением под воду, всплыванием, выдохом и открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием. Игры, не имеющие сюжета, просты и не требуют предварительного объяснения. К ним относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Кто дальше выполнит скольжение?». Участвуя в простейших играх, включающих элемент соревнования, каждый из новичков стремится быть первым среди выполняющих задание тренера. Это делает занятия более эмоциональными, повышает интерес детей к выполнению знакомых упражнений. Участие в таких играх воспитывает волевые качества.

Игры второй группы значительно сложнее игр, включающих элемент соревнования, и являются основным учебным материалом на занятиях плавания,

для детей младшего школьного возраста. Их начинают применять после того, как новички освоятся с водой и будут уверенно чувствовать себя в новых условиях. Обычно сюжетные игры не требуют разделения участников на команды. Только в некоторых из этих игр необходимо разделение играющих на соревнующиеся группы, равные по силам. Перед игрой необходимо объяснить правила игры. К сюжетно-образным играм относятся: «Караси и карпы», «Поезд входит в тоннель», «рыбы и сети» и другие, а также большая группа игр типа «Убегай – догоняй» – с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощённый вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока необходимо обязательно оценивать. Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие в них тренера-преподавателя.

Командные игры являются наиболее сложными, в них играющие объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают чувство коллективизма, инициативность, быстроту ориентировки, умение взаимодействовать с товарищами. Они требуют проявления самостоятельности, достаточно развитых волевых качеств, умения управлять собой. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки. Поведение каждого играющего контролируется тренером и товарищами, вызывает их одобрение или порицание. Игры в воде следует проводить систематически в процессе занятий, последовательно усложняя их с возрастом занимающихся и прохождением материала программы.

Игры и развлечения на воде включаются в конце основной части занятия и занимают 15-20мин, а иногда и больше, в зависимости от содержания игры и задач занятия.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись от дна ногами, а от воды руками, выпрыгивают из неё как можно выше.

2. «Полоскание белья»

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

3. «Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной

границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала передвигаются медленно, не вызывая излишнего шума гребками - чтобы противник не услышал» по мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочка»

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

5. «Карусель»

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

6. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив руки на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается когда все «рыбы» будут пойманы. Основные правила игры: «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки, «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т. е. в круг, образованный руками водящих; победителями считаются те, то к концу не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы»

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

Игры с погружением под воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают под воду — так, чтобы скрылась под водой голова.

2. «Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратную сторону. 1.

3. «Морской бой»

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

4. «Жучок-паучок»

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

5. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

6. «Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

7. «Спрячься»

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

8. «Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна бассейна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с

открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

9. «Охотники и утки»

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

10. «Поезд в туннель»

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

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

11. «Утки-нырки»

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

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

2. «Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды — это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются

продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспелет помощь»

3. «Слушай сигнал»

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

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

4. «Пятнашки»

Водящий (пятнашка) старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то становится «пятнашкой».

5. «Кто сделает кувырок»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперёд через разграничительную дорожку. Затем даётся команда выполнять кувырки назад.

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

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

2. «Ваньки-встаньки»

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

3. «Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «вдох» или продолжительной «выдох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов. Побеждает тот, чей фонтанчик бьёт сильнее.

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

4. «Качели»

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

5. «Кто победит?»

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

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

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

2. «Стрела»

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

3. «Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывёт дальше.

4. «Ромашка»

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

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

5. «Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в стенку бассейна. По предварительной команде ведущего «на старт!» они поднимают руки вперёдвверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «марш!» выполняют старт в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают освоиться с новой непривычной средой и подготовиться к овладению техникой спортивного плавания. Эти упражнения обязательны для занимающихся любого возраста и любого уровня подготовленности – от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих неспортивными способами. Они являются основным учебным материалом первых занятий плавания, когда дети учатся постепенно преодолевать свой страх, опуская лицо в воду, неприятные ощущения от попадающей в рот, глаза, уши воды, всплывать и лежать на воде, открывать глаза в воде, делать выдох в воду, скользить по поверхности воды.

Упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха, т. е. в режиме дыхания, не характерном для плавания. Это улучшает плавучесть тела, помогает быстрее почувствовать, что на поверхности воды можно держаться без всяких усилий.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Например: элементарные гребковые движения руками и ногами типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол» вырабатывают умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее

обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперёд в направлении движения, увеличивая длину скольжения.

Практически скольжения – основные упражнения для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Многие упражнения для освоения с водой («поплавок», «медуза», «звёздочка», погружения в воду с головой и др.) становятся ненужными после того, как дети научатся с головой погружаться в воду, всплывать, лежать на воде и т. д., и в дальнейшем не включаться в занятия. Умения же делать выдох в воду, открывать глаза в воде и выполнять скольжения навсегда в техническом арсенале спортсмена.

Подготовительные упражнения с водой можно разделить в зависимости от направленности их воздействия на пять подгрупп:

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.

Выполнение этих упражнений способствует:

- 1) появлению уверенности в непривычных условиях водной среды;
- 2) ознакомлению с плотностью, вязкостью, температурой воды;
- 3) воспитанию чувства опоры о воду.

Погружения в воду с головой и открывание глаз. Освоение упражнений этой группы помогает:

- устранить инстинктивный страх перед водой;
- почувствовать выталкивающую подъёмную силу воды;
- научит открывать глаза в воде, улучшая тем самым ориентировку в ней.

Всплывания и лежания на воде.

При помощи этих упражнений новички:

- 1) знакомятся с непривычным для них состоянием невесомости;
- 2) осваивают навык лежания на воде в горизонтальном положении.

Дыхание в воде.

Обучаясь основам дыхания в воде и его вариантам (имеется в виду выработка ритмичного дыхания), занимающиеся осваивают:

- 1) навык задерживать дыхание на вдохе;
- 2) умение выполнять выдох-вдох и затем задержку дыхания на вдохе;
- 3) выдохи в воду.

Скольжения.

Выполнение скольжений с различными положениями рук помогает освоить равновесие, обтекаемое положение тела в условиях, наиболее приближенных к плаванию.

Учебные прыжки в воду

При обучении плаванию особая роль отводится изучению прыжкам в воду. Выполнение простейших прыжков помогает:

- быстрее освоиться с водой, чему способствует длительное погружение с головой;
- успешному освоению стартового прыжка, так как прыжки в воду служат подводными упражнениями для этого;
- последующему освоению прикладного плавания.

Прыжки в воду делают занятие плавания значительно эмоциональнее, интереснее. Дети любят прыгать в воду не меньше, чем играть. Это нужно иметь в виду при обучении плаванию детей в бассейнах, глубина которых не позволяет проводить игры и развлечения на воде. Прыжки в воду начинают разучивать на первых же занятиях плаванием (если бассейн в глубину достигает 110-120см.). Проводить обучение прыжкам в воду в глубоких бассейнах можно только после того, как дети научатся плавать.

Прыжки в воду проводятся как правило, в конце основной части занятия. Если занимающиеся освоили один или несколько прыжков, то урок можно начинать по команде преподавателя с прыжка в воду. При проведении прыжков необходимо соблюдать правила техники безопасности, прыжки выполняются только по команде тренера. Когда занимающийся после прыжка отплывает на безопасное расстояние, подаётся команда для очередного прыжка.

Следует иметь в виду, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки выполняются с бортика бассейна. По мере овладения прыжком, высоту можно постепенно увеличивать (с бортика бассейна перейти на стартовую тумбочку).

Техническая подготовка (ТП)

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования. До конца первого года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Кроль на груди

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

1. Сидя на краю скамьи или на полу в упоре руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты – в частом темпе выполнять движения ногами кролем под команду.

2. То же упражнение, но в положении лёжа на груди.

В воде:

1. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, оттянув носки, выполнять движения ногами кролем.

2. В положении на груди, взявшись за бортик или в упоре о дно бассейна, подтянув к поверхности воды таз и пятки, оттянув носки, выполнять под команду движения ногами кролем в частом темпе, чтобы уменьшить амплитуду размаха ног и не сгибать их в коленных суставах

3. Плавание при помощи ног кролем с доской.

4. Скольжение с движением ногами кролем и различными положениями рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; вдоль бёдер).

Упражнения для изучения движения рук и дыхания

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, смотря прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра – выполнять круговые движения руками («мельница»).

2. Это же упражнение с резиновыми амортизаторами.

3. То же, но с остановкой и нажимами в начале, середине и конце гребка.

4. Согласование дыхания с движениями одной руки, как при плавании кролем; стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, с упором одной рукой в колено, другая находится у бедра (конец «гребка») – повернуть голову в сторону руки, вытянутой назад у бедра и посмотреть на неё. В этом же положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом.

Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает «гребок» в положении у бедра.

5. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув одну руку вперёд, другая находится у бедра – повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать вдох и начать движение с одновременным выдохом.

В воде:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде – сделав вдох через рот, опустив лицо в воду и выполнить выдох.

2. Движения руками как при плавании кролем: стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, опустив плечи и подбородок на воду, одна рука впереди, другая сзади у бедра, глядя вперёд – выполнять гребки руками под живот, заканчивая их возможно более сзади.

3. То же упражнение, но в передвижении по дну.

4. Сделав вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнить движения руками, как при плавании кролем.

5. Скольжение с движениями руками кролем. Согласование дыхания с движениями одной рукой, как при плавании кролем.

6. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, касаясь плечами поверхности воды, с упором одной рукой в колено или взявшись за бортик, другая находится у бедра (конец гребка), повернув голову в сторону руки у бедра, лицо щекой лежит на воде – сделав вдох, начать движение рукой с одновременным выдохом в воду.

7. Согласование дыхания с движениями руками, как при плавании кролем. Исходное положение то же, что в предыдущем упражнении, но одна рука – в положении начала гребка впереди, другая – в положении конца гребка у бедра, голова повернута в сторону руки у бедра, лицо лежит на воде – сделав вдох, начать движения руками с одновременным выдохом. 8. То же упражнение, но продвигаясь по дну бассейна.

9. Попытки плавать кролем при помощи движений руками с поплавком между ногами в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, выполнить движения руками, как при плавании кролем с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой – три удара ногами. Считать вслух «1; 2; 3. 1; 2; 3.»

2. То же упражнение, но в согласовании с дыханием. Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команду тренера – короткую «Вдох!» и продолжительную «Выдох!».

В воде:

1. Плавание кролем с полной координацией на задержке дыхания.

2. Плавание кролем с попытками повернуть голову сделав вдох сначала 1 раз на несколько гребков, затем чаще. Сначала лучше дышать через два-три гребка, постепенно подводя очередной вдох под каждый гребок правой или левой рукой.

3. Плавание кролем с полной координацией.

Кроль на спине.

Упражнения для изучения движений ног и дыхания

На суше:

В положении сидя на скамье выполнять движения кролем.

В воде:

1. Сидя на бортике бассейна, оттянув носки и опустив ноги в воду, делать под команду и счёт движения ногами кролем.
2. Лёжа на спине, взявшись руками на ширине плеч за край бортика и с упором верхней частью спины в стенку бассейна, выпрямить напряжённое тело у поверхности воды. Под команду и счёт выполнять движения ногами кролем на спине.
3. Стоя на дне, руки вдоль туловища – согнуть ноги в коленных суставах и, оттолкнувшись, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем. Во время плавания рекомендуется делать гребковые движения кистями рук типа «восьмёрки»
4. То же упражнение, но с вытянутыми вверх руками.

Упражнения для изучения движений рук и дыхания

На суше:

1. Стоя, одна рука вверху, другая у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница»)
2. То же, но лёжа вдоль скамьи.

В воде:

1. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди, с одновременным гребком двумя руками.
2. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки впереди. Выполнить гребок одной рукой и вернуть её в исходное положение, затем сделать то же другой рукой. Упражнение можно варьировать, выполняя несколько гребков одной рукой, например: 2-3, затем то же другой. Во время упражнения движения ногами выполняются непрерывно.
3. Плавание на спине при помощи движений руками с поддерживающим средством между ногами (доской, поплавком.).

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Стоя, одна рука вверху, другая внизу у бедра – выполнять круговые движения руками назад («мельница») с притопыванием ногами – на один «гребок» рукой три шага ногами.
2. То же в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на выполнении непрерывных круговых движений руками и плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде.

2. Плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра. Поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой. В этом положении продолжать движения ногами и снова поменять положение рук.

3. Плавание кролем на спине.

Двух ударный Дельфин

Упражнения для изучения техники дельфина

На суше:

Изучение движений ногами:

1. В положении стоя руки вверху как в основном положении выполнять пружинящие движения тазом вперёд-назад.

2. И.п. – упор стоя на коленях на мате или коврик тыльной поверхностью стоп вниз. Приподняв таз, оторвав колени от пола, покачивающие движения за счёт умеренного сгибания и разгибания ног в коленных суставах. При выполнении упражнения нужно опираться на руки и оттянутые носки ног. Это упражнение позволяет прочувствовать, как нужно опираться о воду стопами и голеньями.

3. И.п. – то же, опираясь на руки и тыльную поверхность стоп, оттолкнуться от мата стопами и приподнять таз вверх. Упражнение выполняется в быстром темпе 10-20 раз.

В воде:

1. Лёжа на груди руки в основном положении выполнять движения ногами с раскачиванием таза вверх-вниз.

2. ныряние с помощью движений ногами дельфином, руки впереди и у бёдер.

3. Плавание дельфином с помощью движений ногами с доской.

4. То же, но без доски

5. Упражнение с помощью движений ног дельфином – движение руками брассом.

На суше:

Изучение движений руками:

1 И.п. – стоя на расстоянии вытянутых рук от стены, наклонившись вперёд, руки прямые. На счёт «раз» прямые руки пронести через стороны вперёд и жёстко поставить на стену, плечи при этом по инерции движутся вниз, затем пружинисто

вверх; на счёт «два» руки срываются с опоры, выполняют «гребок» до бёдер и без остановки начинают пронос вперёд и т. д.

В воде:

1. Стоя в наклоне на мелком месте у бортика бассейна, выполнить в воде описанное выше упражнение на суше.

2. В положении лёжа на груди, зацепившись ногами за сливное корытце или за разграничительную дорожку движения руками дельфином.

3. После скольжения выполнить 4-6 движений руками дельфином на задержке дыхания.

4. Плавание с помощью движений руками дельфином с дыханием (ноги поддерживаются поплавком).

5. Плавание с движениями руками дельфином и движениями ногами кролем.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1 И.п. – стойка ноги вместе, руки внизу. На счёт «и» ноги сгибаются в коленных суставах, прямые руки начинают подниматься через стороны вверх, на счёт «раз» – ноги энергично выпрямляются в коленных суставах и руки выносятся вверх; на счёт «и» – ноги снова сгибаются в коленных суставах и руки медленно начинают движение вниз, сгибаясь в локтевых суставах, на счёт «два» – снова выпрямляются ноги, руки выполняют «гребок» до бёдер и т. д.

В воде:

1. Плавание ногами дельфином гребками одной рукой, другая вытянута вперёд. Сначала выполняется на задержке дыхания, затем с дыханием, как при плавании кролем на груди с поворотом головы в сторону гребущей руки. Надо следить за правильной координацией ударов ногами и движений руками. Первый удар имеет место во время входа руки в воду, второй совпадает с окончанием гребка. «Рабочую» руку можно менять через каждые 5-10 гребков, 25 или 50м. Это лучшее – упражнение для совершенствования координации движений в двух ударном дельфине, так как требует гораздо меньше затраты сил, чем плавание с полной координацией движений.

2. Плавание многоударным дельфином с заныряванием. После входа рук в воду они задерживаются в наплыве впереди, и пловец выполняет 2-4 движения ногами и туловищем, после чего руки делают гребок. В конце гребка выполняется вдох.

3. Плавание «раздельным» двух-ударным дельфином. Когда руки вытянуты вперёд после проноса – даётся пауза. В это время выполняется вдох, после чего голова опускается в воду.

4. Плавание «раздельным» дельфином. Когда руки закончат гребок у бёдер, даётся пауза. В это время выполняется вдох, ноги начинают замах для удара. 5. Плавание двух-ударным дельфином.

Брасс

Упражнения для изучения техники брасс

На суше:

Изучение движений ног и дыхания:

1. Стоя боком к стене с упором в неё рукой, согнув одну ногу в коленном суставе, отведя голень в сторону и взявшись за стопу этой ноги рукой, отпустить руку и сделать толчок ногой до соединения с другой. Как при плавании брассом; повернуться другим боком к стене и выполнить тоже другой ногой.

2. Сидя на полу или на краю скамьи, в упоре руками сзади, выполнять движения ногами как при плавании брассом; медленно подтянув ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу: развернуть носки в стороны; описать полукруг, соединить ноги и вытянуть их на полу. Затем пауза.

Методические указания: ноги подтягивать к себе медленно и мягко, разводить носки в стороны резко и быстро; смыкание ног проводить в одно движение быстро и сильно, после чего следует большая пауза. Во время подтягивания и толчка ноги не отрывать от пола. Упражнение выполнять под счёт тренера: на счёт «раз» подтянуть ноги; на «и» развести носки ног в стороны; на счёт «два» сделать толчок; на счёт «три» – пауза (скольжение).

3. Лёжа на скамье, выполнять движения ногами с помощью партнёра как при плавании брассом. Во время упражнения партнёр стоит со стороны ног. Подтягивание производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнёр берёт руками стопы и помогает принять нужное исходное положение перед толчком. Затем, не выпуская ног помогает правильно воспроизвести движение и соединить ноги.

4. То же упражнение, но без помощи партнёра.

В воде:

1. Стоя лицом к стенке бассейна, взявшись руками за бортик, плотно прижавшись животом и бёдрами к стенке, присесть несколько раз и выпрямиться, разводя колени в стороны (они скользят по стенке).

2. Стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик, согнуть одну ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за голеностопный сустав этой ноги рукой (рука и нога одноимённые). Отпустить руку и сделать толчок одной ногой до соединения с другой, как при плавании брассом. То же выполнить другой ногой.

3. Лёжа на спине, взявшись руками за бортик, выполнять движения ногами как при плавании брассом.

Методические указания: следить за правильным положением тела во время выполнения упражнения: поднять таз выше к поверхности воды, колени развести в стороны на ширину плеч; перед толчком ногами делать остановку, фиксируя положение «носки в стороны».

4. Лёжа на груди, упираясь руками в дно или бортик бассейна, выполнять движения ногами брассом. Методические указания: при подтягивании ног колени разводить в стороны, выполнять толчок ногами в одно движение, после толчка сохранять длительную паузу (время «скольжения»), напрягая ягодичные и мышцы задней поверхности бедра, чтобы не утонули ноги.

5. Плавание при помощи ногами брассом с доской с задержкой дыхания, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. Методические указания: для того, чтобы обеспечить длительное скольжение после толчка ногами, необходимо напрягать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра и тянуться вперёд в направлении движения; подтягивание ног выполнять медленно и мягко; разворачивать носки в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко.

6. Скольжение на груди с движениями ногами брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

7. Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. Во время паузы – вдох, одновременно с толчком ногами – выдох.

8. Плавание брассом при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд или выполняют небольшие поддерживающие гребковые движения кистями. Во время скольжения или гребкового движения кистями рук – вдох, одновременно с толчком ногами выдох.

На суше:

Изучение движений рук и дыхания:

1. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки перед собой, развести руки в стороны - вниз (сделать гребок), согнуть в локтевых суставах и прижать к туловищу, после чего выпрямить вперёд в исходное положение.

2. Движения руками брассом с резиновыми амортизаторами.

3. Упражнения 1 и 2, но с остановками рук впереди и «в середине гребка». Во время остановки сильно напрячь мышцы плечевого пояса и рук.

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперёд, вытянув руки вперёд, разводить руки в стороны - вниз и одновременно делать вдох, а во время выпрямления рук вперёд выполнять выдох.

В воде:

1. Стоя на дне бассейна, ноги на ширине плеч, наклонившись и вытянув руки вперёд, плечи и подбородок касаются воды – выполнять движения руками брассом, сначала стоя на месте, затем в передвижении по дну.

Методические указания: следить чтобы при выполнении гребка угол между руками был не больше 90°; плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды; выдерживать паузу в положении руки впереди; в конце гребка быстро опускать локти вниз.

2. Скольжение руками брассом на задержке дыхания, с произвольным дыханием, затем выдохом в воду.

3. Плавание брассом с раздельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

4. Плавание брассом со слитой координацией с произвольным дыханием и с выдохом в воду через один-два цикла движений.

5. Плавание брассом со слитой координацией. 6. Плавание на спине брассом.

Упражнения для изучения общего согласования движений

На суше:

1. Из положения основная стойка, руки вытянуты вперёд – выполнить «гребок» руками и в конце его подтянуть одну ногу в исходное для толчка положение. Затем сделать толчок одной ногой брассом с одновременным выведением рук вперёд. 2. То же, но в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Плавание брассом с раздельной координацией на задержке дыхания и с вольным дыханием.

2. Плавание брассом с укороченными гребками руками сначала с произвольным дыханием, затем с выдохом в воду.

3. Плавание брассом с раздельной координацией (когда руки заканчивают гребок, ноги начинают толчок) с дыханием через один-два цикла движений.

4. Плавание брассом со слитой координацией.

5. Плавание брассом на спине.

Упражнения для изучения техники стартов: Старт из воды

1. Взяться прямыми руками за край бортика, упереться ногами в стенку бассейна на 10-20см. ниже поверхности воды и принять положение группировки.

Затем оттолкнуться ногами от стенки бассейна и сделать скольжение на спине, предварительно вытянув руки вперёд под поверхностью воды.

2. То же, но кратчайшим путём провести руки вперёд над водой.

3. То же, но одновременно с движением руками выполнить толчок ногами, после чего прогнуться в пояснице и войти в воду, сразу же приблизить подбородок к груди и направить кисти рук вверх, что обеспечит движение тела к поверхности воды.

Старт с тумбочки

На суше:

1. Из положения основной стойки согнуть ноги в коленных суставах и, выполнив мах руками и толчок ногами прыгнуть вверх, при этом руки выпрямлены, кисти соединены, голова между руками.

2. То же, но из положения группировки.

3. То же, но из исходного положения стартового прыжка.

4. Выполнить старт под команду.

В воде:

1. Выполнить спады и прыжки в воду вниз головой.

2. Выполнить серию стартовых прыжков из разных исходных положений с целью поиска индивидуального стиля в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью спортсмена, а также его специализацией.

3. Выполнить серию стартовых прыжков по сигналу тренера.

Упражнения для изучения техники поворотов Плоский поворот на груди

На суше:

1 Стоя лицом к стене на расстоянии 1-1,5м от неё, имитировать выполнение основных элементов поворота, подплыв к поворотной стенке и касание её рукой, группировку, вращение, постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение.

В воде:

1 Выполнить основные элементы поворота: касание рукой стенки, группировку, вращение и постановку ног на стенку, вдох, отталкивание и скольжение – сначала с места, затем с подхода к стенке, с толчка и скольжения, с наплыва.

Поворот «маятником»

На суше:

1 Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага с упором на неё ладонью правой руки, левая вытянута назад – принять положение группировки (стоя на одной ноге, согнуть правую ногу и прижать её колено к груди); согнуть правую

руку и приблизить плечи к стене: оттолкнуться от стены рукой и поставить ногу на стену; соединить руки, оттолкнуться от стены и выполнить «скольжение».

В воде:

1. Взявшись рукой за бортик бассейна, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, другая рука вытянута вперёд – сделать вдох и одновременно с проносом руки над водой опустит лицо в воду; соединить кисти рук, толкнуться ногами и выполнить скольжение.

2. Выполнить поворот с подхода, с толчка и скольжения, с наплыва.

Плоский поворот на спине

На суше:

1 Выполнить имитацию основных элементов поворота с места и «наплыва»

В воде:

1. Взявшись прямой рукой за сливной желоб, сгруппироваться и поставить ноги на стенку, повернувшись к ней лицом, другая рука вытянута назад – соединить руки впереди и выполнить толчок ногами и скольжение. 2. Выполнить поворот с толчка и скольжения, с наплыва.

Скоростные повороты Поворот кувырком вперёд

На суше:

1. Кувырки вперёд и назад в группировке, с шага, с прыжка. 2. Кувырки вперёд и назад через плечо.

В воде:

1. Кувырки вперёд согнувшись и в группировке после толчка ногами от дна бассейна

2. То же, но через дорожку.

3. Вращения в группировке на груди и спине.

4. Кувырки вперёд в группировке и согнувшись, с полу винтом после скольжения и плавания кролем на груди.

5. Стоя лицом к стенке бассейна на расстоянии 0,5-1м от неё и оттолкнувшись от дна, выполнить кувырок вперёд с постановкой ног на поворотную стенку в положении на спине с последующим толчком от стенки и скольжением на спине.

6. То же, но подход к повороту выполняется с толчка от дна бассейна после гребка обеими руками до бёдер, затем поочерёдных гребков руками до бёдер и, наконец, с наплывом кролем с полной координацией.

7. После наплыва кролем выполнить кувырок вперёд с поворотом плечами относительно продольной оси в момент вращения. Толчок от стенки бассейна и скольжение производится на боку с переходом в положение на груди.

Закрытый поворот на спине

В воде:

1. Выполнить скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, пробрасывая согнутые ноги через сторону над водой.
2. То же, но при плавании с полной координацией.
3. Выполнить поворот у стенки бассейна со скольжения после толчка, с наплыва кролем на спине.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий; календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При планировании спортивных результатов для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «плавание» и

его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание»

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы – 20 человек на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрацию Спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
5. Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.
6. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

7. Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.

8. Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил техники безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода из воды.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать – отменить занятие.

10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать в воду с головой, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований условиям реализации программы, в том числе к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России от 22.05.2022, регистрационный № 68615). или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утверждённым

приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям организаций, осуществляющих спортивную подготовку: предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- Плавательного бассейна 25 или 50м;
- Тренировочного спортивного зала;
- Тренажёрного зала;
- Раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесёнными в приказ минздрава России от 22.02.2022 № 106н зарегистрирован в Минюстом России от 28.02.22, регистрационный № 67554);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП по виду спорта «плавание»);

Приложение № 10.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП по виду спорта «плавание»).

Приложение №11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п.	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
Этап начальной подготовки				Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	

				ко ли че ст во	ср ок эк сп лу ле ат т ац ии	ко ли че ст во	ср ок эк сп лу ле ат т ац ии
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоёмкость программы (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) осуществления в следующих формах:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы); Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- Спортивные соревнования;

- Контрольные мероприятия;

- Инструкторская и судейская практика;

- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы не должна превышать:

- На этапе начальной подготовки – двух часов;

- На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации – трёх часов; при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Перечень информационного обеспечения

Перечень информационного обеспечения программы включает:

Список литературных источников

1. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 1999
2. Плавание – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2001
3. Игры у воды, на воде, под водой – Булгакова Н.Ж.; М: ФиС 2000
4. Плавание – Викулов А.Д.; Владос-пресс 2003
5. Восстановление работоспособности в спорте – Золотов В.П.; Киев Здоровье 1999
6. Физическая культура «Силовая подготовка для детей школьного возраста», методическое пособие – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.; М, изд НЦ ЭНАС 2003
7. Молодому коллеге – Озолин Н.Г. ФиС 1998
8. Настольная книга тренера – Озолин Н.Г., М: Астрель 2003
9. Тренировка пловцов высокого класса – Вайцеховский С.М.; Платонов В.Н., ФиС 1985
10. Биомеханика плавания – под общей редакцией профессора Зацарского В.М., М: ФиС 1981
11. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – Волков Н.И., Олейников В.И., М: Спортакадемпредс, 2001
12. Спортсменам о восстановлении – Готовцев П.И., Дубровский В.И., М: ФиС 1981
13. Гигиенический массаж и русская баня – Дубровский В.И., М: Шаг, 1993
14. Психопедагогика спорта – Горбунов Г.Л., М: ФиС 1986г.
15. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки – Гуревич И.А., 2-е изд., перераб. и доп. Минск; высшая школа, 1980
16. Спортивная медицина – Дубровский В.И., М: Владос, 2002
17. Специальная и физическая подготовка пловца на суше и в воде – Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М., М: ФиС, 1986
18. Юный пловец – Макаренко Л.П., М: ФиС, 1983

19. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медикобиологические исследования – Под ред. Абсалямова Т.М., Тимаковой Т.С., М: ФиС, 1983

20. Плавание, Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), Кашкин А.А., Попов О.И Смирнов В.В., рецензент Абсалямов Т.М. – М: Советский спорт, 2004.

21. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и УОР – под общей редакцией Козлова А.В.; М., 1993

22. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры, Матвеев Л.П. – М: Физкультура и спорт, 1991

23. Плавание, Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) под редакцией Макаренко Л.П. и Абсалямова Т.М. – М, 1977.

24. Приказ Минспорта России № 1004 от 16.11.2022 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2022 № 71597)

25. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г. Министерство спорта Российской Федерации

Перечень интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://minsport.gov.ru>

2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>

3. Официальный сайт Министерства образования и науки Ростовской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://minobr.donland.ru>

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/738/31738>

5. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.

6. Ростовская областная федерация плавания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://russwimming.ru/node>

7. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusada.ru>

8. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.wada-ama.org/>

Аудиовизуальные средства

1. Цифровой фотоаппарат
2. Планшетный компьютер
3. Персональный компьютер
4. Видеопроектор с экраном