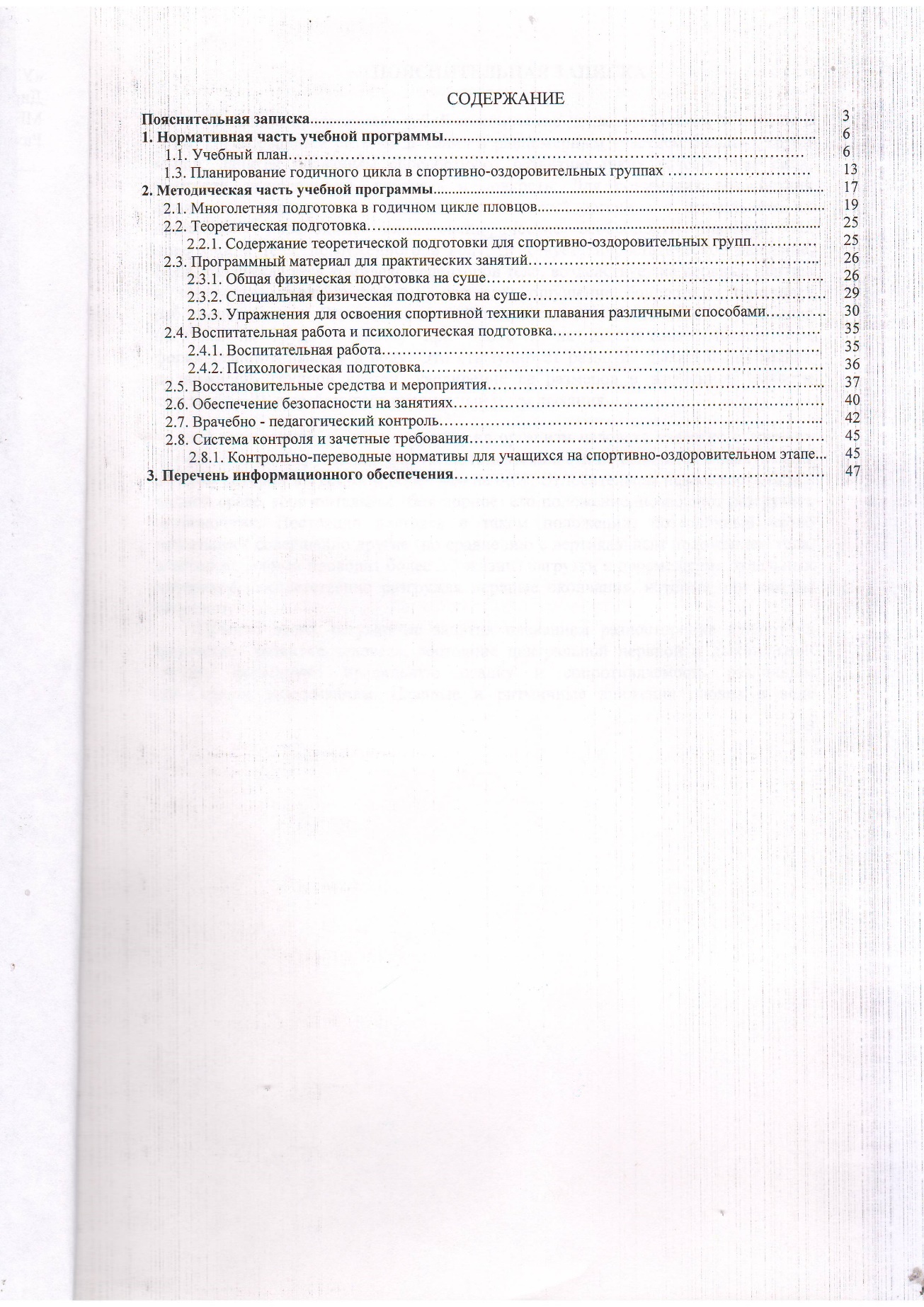


****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания. На поверхность тела, погруженного в воду, действует гидроста­тическое давление. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систе­му, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность. Одно из следствий гидростатического давления — большая на­грузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыха­тельных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее раз­меров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает пра­вильный ритм дыхания.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные заня­тия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают крово­обращение и обмен веществ, укрепляют сердечно**-**сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по плаванию охватывает комплекс параметров подготовки детей на период обучения и тренировки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Программа рассчитана на детей возраста от 6 до 18 лет учащихся в системе дополнительного образования. Срок реализации данной программы до 3х лет.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по плаванию разработана согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; составлена в соответствии с Законом Российской Феде­рации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за № 329 от 04.12.2007г.). Программа разработана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Настоящая программа также составлена с учетом введения в действие в РФ Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основе физического воспитания населения.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- овладение жизненно необходимым навыком плавания

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

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных способностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятию плаванием и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Программа состоит из нормативной и методической частей, системы контроля и зачетных требований. Нормативная часть программы отражает количественные и качественные характеристики занятий, режимы учебно-тренировочной работы.

В методической части программы раскрываются рекомендации по проведению учебных занятий, отражается программный материал для практических занятий, описаны средства и методы учебного процесса, педагогический и врачебный контроль, сведения о теоретической, воспитательной, психологической подготовки, контрольные нормативы на данном этапе подготовки.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**
   1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В основу дополнительной общеразвивающей программы по плаванию входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 3 лет.

Возраст учащихся в спортивно-оздоровительных группах от 6 до 18 лет. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максималь­ным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать в спортивно-оздоровительных группах обучения 2-х часов.   
 Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обу­чения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-нормативных показателей.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

**Таблица 1**

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовкам

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подго-товки | Год обуче­ния | Мини­мальный возраст для зачисления | Минималь­ное число учащихся в группе | Максим-ное число учащихся в группе | Максим-ное  количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. года |
| СО | 1-3 | 6 | 15 | 25 | 6 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| Общая физическая подготовка (%) | 70 | 69-58,5 | 59-45 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10 | 10-14 | 14-20 |
| Техническая подготовка (%) | 10 | 10-15 | 15-19 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5 | 4-5,5 | 4-5 |
| Приемные и контрольные нормативы, медицинское обследование (%) | 3 | 4 | 6 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 2 | 3 | 5 |

**Таблица 3**

**Примерный учебный план – график распределения часов для СОГ по годам обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | | |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| **1** | Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 |
| **2** | **Теоретическая подготовка, часов** | **6** | **6** | **8** |
|  | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | 1 | 1 | 1 |
|  | Правила поведения в бассейне | 1 | 1 | 1 |
|  | Правила, организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1 |
|  | Гигиена физических упражнений | 1 | 1 | 1 |
|  | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 1 | 1 |
|  | Техника и терминология плавания | 1 | 1 | 3 |
| **3** | **Практическая подготовка, часов** | **262** | **261** | **258** |
|  | ***Общая физическая подготовка:***  Общеразвивающие упражнения  Беговые упражнения, прыжковые упражнения  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие выносливости  Упражнения на развитие гибкости | **152**  38  20+15  32  20  27 | **150**  36  20+15  32  20  27 | **138**  32  17+14  28  22  25 |
|  | ***Специальная физическая и техническая подготовка:***  Погружения в воду, выдохи в воду  Скольжения (на груди и на спине)  Маховые имитационные упражнения  (кроль на груди и кроль на спине, брасс, дельфин  Гребковые имитационные упражнения  (кроль на груди и кроль на спине, брасс, дельфин)  Плавание по элементам, плавание в полной координации  Техника стартов  Техника поворотов | **110**  9+10  15  15  12  25+10  8  6 | **111**  10+12  15  15  10  25+10  8  6 | **120**  10+12  15  15  15  25+10  11  7 |
| **4** | Соревнования и контрольные испытания | **2** | **3** | **4** |
| **5** | Приемные и переводные испытания | **4** | **4** | **4** |
| **6** | Медицинское обследование | **2** | **2** | **2** |
| **7** | Тренировочные занятия в условиях лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха | **36** | **36** | **36** |
| ВСЕГО | | **312** | **312** | **312** |

**Таблица 4**

**Примерный план тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы по этапам подготовки на 1-ом году обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Месяцы** | **Теория** | **ОФП** | **СФП** | **КПН** | **Сор** | **Мед. Обсл** | **Сам. работа по плану** | 22  24  22  24  22  21  23  19  19  18  49  49 |
| Подготов-ный | Осенний  подготовительный | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | 1  1  1 | 10  12  11 | 10  11  10 |  |  | 1 |  |
| Зим.соревнов-ный | Дек | 1 | 10 | 10 | 2 | 1 |  |  |
| Зимний подготовительный | Январь  Февраль | 1 | 10  11 | 10  10 |  |  | 1 |  |
| Соревноват-ный | Ранний | Март | 1 | 11 | 11 |  |  |  |  |
| Соревновательный | Апрель |  | 10 | 9 |  |  |  |  |
| Основной  Соревновательный | Май  Июнь |  | 8  9 | 8  9 | 2 | 1 |  |  |
| Переходный | Восстанови-  тельный | Июль  Август |  | 25  25 | 6  6 |  |  |  | 18  18 |
| **Итого** | | | **6** | **152** | **110** | **4** | **2** | **2** | **36** | **312** |

**Таблица 5**

**Примерный план тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы по этапам подготовки на 2-ом году обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Месяцы** | **Теория** | **ОФП** | **СФП** | **КПН** | **Сор** | **Мед. Обсл** | Сам. работа по плану | 23  22  25  23  23  22  22  21  21  19  45  46 |
| Подготов-ный | Осенний  подготовительный | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | 1  1  1 | 10  10  11 | 11  11  12 |  | 1 | 1 |  |
| Зим.соревнов-ный | Дек | 1 | 9 | 10 | 2 | 1 |  |  |
| Зимний подготовительный | Январь  Февраль | 1 | 10  11 | 11  11 |  |  | 1 |  |
| Соревноват-ный | Ранний | Март | 1 | 10 | 11 |  |  |  |  |
| Соревновательный | Апрель |  | 10 | 11 |  |  |  |  |
| Основной  Соревновательный | Май  Июнь |  | 8  9 | 10  10 | 2 | 1 |  |  |
| Переходный | Восстанови-  тельный | Июль  Август |  | 20  22 | 7  6 |  |  |  | 18  18 |
| **Итого** | | | **6** | **140** | **121** | **4** | **3** | **2** | **36** | **312** |

**Таблица 6**

**Примерный план тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы по этапам подготовки на 3-ем году обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Месяцы** | **Теория** | **ОФП** | **СФП** | **КПН** | **Сор** | **Мед. Обсл** | Сам. работа по плану | 22  22  24  25  25  21  23  22  23  20  42  43 |
| Подготов-ный | Осенний  подготовительный | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | 1  1  1 | 8  8  9 | 12  13  13 |  | 1 | 1 |  |
| Зим.соревнов-ный | Дек | 1 | 9 | 11 | 2 | 2 |  |  |
| Зимний подготовительный | Январь  Февраль | 1 | 10  9 | 13  12 |  |  | 1 |  |
| Соревноват-ный | Ранний | Март | 1 | 9 | 13 |  |  |  |  |
| Соревновательный | Апрель | 1 | 9 | 12 |  |  |  |  |
| Основной  Соревновательный | Май  Июнь |  | 8  8 | 12  12 | 2 | 1 |  |  |
| Переходный | Восстанови-  тельный | Июль  Август | 1 | 15  18 | 8  7 |  |  |  | 18  18 |
| **Итого** | | | **8** | **120** | **138** | **4** | **4** | **2** | **36** | **312** |

**1.2. Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах**

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно при­ступать в возрасте от 6 до 18 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. При невысоком уровне физической подготов­ленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином.

В спортивно – оздоровительных группах тренировку можно условно разбить на три ступени: предварительная, базовая и кондиционная тренировка; характеристики ступеней приведены в настоящей программе в п.2.1 (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготов­ленности).

В зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия ве­личины нагрузки возможностям учащихся. Можно выделить несколь­ко уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптаци­онные реакции организма:   
- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;   
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться уве­личения уровня подготовленности;   
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;   
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговре­менным сдвигам в организме.   
 Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражне­ний. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд/мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжитель­ность, которая может привести к росту работоспособности. Для физи­чески малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд/мин (К. Купер, 1987).   
 Организм учащихся должен практически полностью вос­становиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к заня­тию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следова­тельно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объе­ма и скорости плавания соответствовало повышению уровня подго­товленности. Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, до­полняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязатель­но развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводит­ся весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствую­щее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно со­кращен. При построении кондиционной тренировки в течение года необхо­дима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность дина­мики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загружен­ность в школе, участие в других формах двигательной активности, бо­лезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно – оздоровительном этапе является:

* стабильность учащихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
* уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- приобретение уверенности в себе;

- формирование самостоятельности, ответственности, морально волевых качеств

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста учащихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к достижению уровня мастерства, позволяющего принимать участие в окружных, зональных и всероссийских соревнованиях.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства учащихся, динамикой роста индивидуальных показателей. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, учащихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

**Таблица 7**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Весы медицинские | штук | 2 |
| 2 | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3 | Доска информационная | штук | 2 |
| 4 | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5 | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 6 | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 7 | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 8 | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9 | Свисток | штук | 4 |
| 10 | Секундомер | штук | 4 |
| 11 | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| 12 | Термометр для воды | штук | 2 |

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и воспитательной работе, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми учащимся для достижения высоких спортивных результатов.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа – 1-3 года. Занятия проходят в спортивно - оздоровительных группах (СОГ). У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 6-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

* 1. Многолетняя подготовка в годичном цикле пловцов

Весь процесс подготовки на спортивно-оздоровительном этапе можно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подгото­вительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача *переходного периода -* полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно при­ступать в возрасте от 6 до 18 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. В спортивно – оздоровительных группах тренировку можно условно разбить на три ступени: предварительная, базовая и кондиционная тренировки.

*1-я ступень (предварительная тренировка)*

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию до 200м любым способом без остановки в зависимости от возраста учащегося: 6-7 лет - 25м, 8-10 л – 50 м, 10-12лет – 100, 12-18лет – 200м.   
 Основные задачи 1-й ступени:   
- уметь проплывать дистанцию 200 м;   
- совершенствовать технику плавания;   
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;   
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники пла­вания избранного способа плавания.   
 Основные тренировочные средства на суше:   
- различные виды ходьбы и бега;   
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;   
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:   
- дыхательные упражнения;   
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;   
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними ру­ками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;   
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;   
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.   
*2-я ступень (базовая тренировка)*

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистан­цию 200 м любым способом без остановки.   
  
Основные задачи базовой тренировки:   
- выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в каче­стве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);   
- совершенствовать технику плавания;   
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;   
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что при­менялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются до­полнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.   
Основные тренировочные средства в воде:   
  
- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;   
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними ру­ками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;   
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;   
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание из­бранным способом, дистанции 25-150 м;   
- дыхательные упражнения.

*3-я ступень (кондиционная тренировка)* Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дис­танцию 1000-1200 м любым способом без остановки.   
Основные задачи 3-й ступени:   
  
- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;   
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;   
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двига­тельных навыков;   
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.   
 Основными тренировочными средствами в воде являются упражне­ния 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объе­ма) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.   
 Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и перемен­ный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физичес­ких упражнений.   
 Построение кондиционной тренировки. Для оптимального трени­ровочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагру­зок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физи­ческой подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уро­вень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за трени­ровку (45 мин) - 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует умень­шить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистан­ций.

**Примеры типовых занятий**

**1-я ступень (предварительная тренировка)**

*Типичный пример занятия для первой недели.*

На суше (15-20 мин): 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении; 2) специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости; 3) имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания.

В воде (20-25 мин): 1) разминка: 4\*25 м в невысоком темпе; 2) 8\*15 м – упражнения для закрепления техники; 3) упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине; 4) проплывание дистанции 75м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

*Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки.*

На суше (20-25 мин): принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

В воде (25-30 мин): 1) разминка:2\*50м в невысоком темпе; 2) 4\*25м – упражнения для закрепления техники плавания с помощью одних ног; 3) 6\*25м – то же, но с помощью одних рук; 4) проплывание дистанции 150 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

**2-я ступень (базовая тренировка)**

*Типичный пример занятия в воде (25-30 мин) в начале базовой тренировки:*

1) разминка: 200м в спокойном темпе; 2) 4\*25 м – упражнения для закрепления техники 3) проплывание дистанции 200м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500м.

*Типичный пример занятия в воде (35-40 мин) в конце базовой тренировки:*

1) разминка: 200 м в умеренном темпе; 2) 4\*25м – упражнения для закрпления техники с помощью движения ногами; 3) 4\*50м – плавание с помощью движений руками с лопаточками; 4) проплывание дистанции 600м в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100м

**3-я ступень (кондиционная тренировка)**

*Типичные примеры занятий в воде (40-50мин):*

1) разминка: 400м в умеренном темпе; 2)4\*50м – упражнения для закрепления техники плавания; 3) 4\*25 м – плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок; 4) проплывание дистанции 1200м в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900м.

1) разминка: 400м в умеренном темпе; 2) 8\*50м – упражнения для закрепления техники плавания; 3) 8\*25м – плавание с помощью движений ногами в быстром темпе; 3) 4\*50м – плавание с помощью движений руками с лопаточками; 4) проплывание дистанции 800м (75м свободно + 25м быстро). Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000м.

**2.2. *Теоретическая подготовка***

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, рассказов, объяснений и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме.

**2.2.1.** *Содержание теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп*

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное зна­чение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпий­ских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Пре­дупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике спосо­бов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 4. Гигиена физических упражнений

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмеще­ние занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм учащихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических уп­ражнений на организм учащихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма че­ловека под воздействием систематических занятий плаванием. Изме­нение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология плавания

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стар­тов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

*2.3.* **Программный материал для практических занятий**

**2.3.1. Общая физическая подготовка на суше**

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

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 вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

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

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. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

**2.3.2.** **Специальная физическая подготовка на суше**

Имитационные упражнения для освоения и закрепления техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 3 году обучения)

**2.3.3.** **Упражнения для освоения спортивной техники плавания различным способом**

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

*Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).*

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

*Плавание на спине с различными вариантами дыхания*: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.

То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

**2.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**2.4.1. Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с известными спортсмена­ми, беседы о жизни нашей страны и международ­ном положении; организация самообслуживания в бассейне, спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и вы­пуск воспитанников спортивной школы; проведение собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полно­ценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива реко­мендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап под­готовки. Большая роль при этом отводится спортивным традициям, риту­алам и церемониям. В бассейне на видном месте следует разместить регу­лярно обновляемую информацию с результатами соревнований, поздрав­лениями чемпионов и учащихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, тренировочных сборах и поездке в спортивно-оздоровительный лагерь. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением постав­ленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

2.4.2. Психологическая подготовка

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

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

2.5. Восстановительные средства и мероприятия

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здо­ровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительно­стью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

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 объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы трениро­вочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следу­ющий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-ми­нутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

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

*Педагогические средства*

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;
* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;
* «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);
* рациональную организацию режима дня.

*Психологические средства*

Психологические средства восстановления подразделяют на две груп­пы: психолого-педагогические, применяемые тренером, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплекто­вании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

* аутогенную и психорегулирующую тренировку;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение;

• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

*Медико-биологические средства*

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств вос­становления: рациональное питание, физические (физиотерапевтиче­ские) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, 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. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

•электропроцедуры, облучения электромагнитыми волнами различ­ной длины, магнитотерапия;

•гипероксия.

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 спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстанов­ления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов ра­ботоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

2.6. Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность учащихся 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 учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Проводить построение и перекличку учебных групп перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы

3. подавать докладную записку в учебную часть и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход учащихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье учащихся:

1. Присутствие учащихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

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

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

2.7. Врачебно-педагогический контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности учащихся. Педагогический контроль проводится тренером в процессе занятий. Тренер учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления пловца в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля). Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Контрольно-переводные нормативы состоят из упражнений, которые представлены в табл.8. К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов на спортивно-оздоровительном этапе следует отнести: длину тела, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую дина­мометрию. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм учащихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2.Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма учащихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов

3.Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований

Опыт подсказывает, что в физкультурной работе следует практиковать еще одну – четвертую форму контроля. Это опережающий, профилактический контроль, назначение которого – «предвидеть и подготовиться» к возможным в самостоятельном физкультурном образе жизни негативным ситуациям и случайностям.

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, недопуще­ние переутомления.   
 Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием корот­кой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

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

**2.8. Система контроля и зачетные требования**

**2.8.1. Контрольно-переводные нормативы для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Состав нормативов может изменяться в зависимости от года обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки учащихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств учащихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Таблица 8**

**Контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке для учащихся в СОГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **1 год** | | **2 год** | | **3 год** | |
| **мал** | **дев** | **мал** | **дев** | **мал** | **дев** |
| ***Теоретическая подготовка*** | | | | | | |
| Контрольные вопросы | + | + | + | + | + | + |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | | |
| Челночный бег 3\*10м, с | 10,8 | 11,0 | 10,5 | 10,8 | 10,00 | 10,5 |
| Бросок набивного мяча 1кг, м | 3,6 | 3,1 | 3,7 | 3,2 | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед с возвышения | + | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + | + | + | + | + |
| Кистевая динамометрия | + | + | + | + | + | + |
| Прыжок в длину с места, см | + | + | + | + | + | + |
| ***Техническая подготовка*** | | | | | | |
| Длина скольжения | 6м | 6м | 6м | 6м | 6м | 6м |
| Техника плавания всеми способами: |  |  |  |  |  |  |
| А) с помощью одних ног | + | + | + | + | + | + |
| Б) в полной координации | + | + | + | + | + | + |
| Выполнение стартов и поворотов | + | + | + | + | + | + |
| Проплывание дистанции 100м избранным способом | + | + | + | + | + | + |

*Примечание*: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

**3. Перечень информационного обеспечения**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», М.: Советский спорт, 2006 г.

2. Макаренко Л.П. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983г. Издательство ГЦОЛИФКа

3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.: ФИС, 2000г.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991г.

5. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006г.

6. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000г.

7. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб.для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996г.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/ Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2013г.

9. Всероссийский физкультурнно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/Н.В.Паршикова, В.В.Бабкин, П.А.Виноградов, В.А.Уваров/под общей ред.В.Л.Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014г.

10. Правила соревнований по плаванию.

11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002г.

12. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Москва. Советский спорт. 2012г.