

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета

от 28.06.2024, протокол № 5

Утверждена приказом
ТОГАУ ДО «СШ № 3
от 08.07.2024 № 20-у
с изменениями от 23.10.2024 № 34-у
Директор  П.Ю.Старостин

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Плавание»

Разработчики программы: Дунаева И.В., заместитель директора;
Солодилова Н.М., инструктор-методист;
Парамонов А.В., тренер-преподаватель

г.Тамбов - 2024

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».....	3
III. Система контроля	16
IV. Рабочая программа по виду спорта «Плавание»	23
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	90
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».....	90
VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы	95

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины 0070001611Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – ФССП).

2. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. В соответствии с Приказом № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных школ;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12

На этапе начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16
Общее количество часов в год	234	312	624	832

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Сроки проведения УТМ отражаются в Едином календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий и в планах подготовки, утвержденных в установленном порядке. УТМ планируются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Предельная продолжительность УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям проводится без учета времени следования к месту их проведения и обратно.

учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования – часть учебно-тренировочного процесса, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Начиная с 2024 года, вводится следующая градация:

- младшая группа: девушки и юноши 9-10 лет;
- средняя группа: девушки и юноши 11-13 лет;
- старшая группа: девушки и юноши 14-15 лет;
- юниоры, юниорки; девушки и юноши 16-18 лет;
- женщины и мужчины без ограничения возраста.

Особенность соревнований на начальном этапе состоит в том, что они планируются только как контрольные старты, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки (для контроля за освоением пройденного материала, приобретение соревновательного опыта).

В зависимости от этапа спортивной подготовки планируются объем соревновательной деятельности, значения которого (по видам спортивных соревнований) представлены в таблице.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины: "Плавание"				
Контрольные	1	3	4	6
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	4

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет учащегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Реальный объем соревновательной деятельности спортсмена может отличаться от запланированного в связи с включением его в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований. *Контрольные* соревнования выявляют уровень подготовленности учащегося, эффективность спортивной подготовки. С учетом результатов спортсменов разрабатывается программа последующей подготовки. По итогам *отборочных* соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед учащимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. *Основными* являются соревнования, цель которых достижение победы или завоевание наиболее высоких мест.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3-6	3-6	3-9	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план (плавание)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		15		12	
		1.	Общая физическая подготовка	129	156
2.	Специальная физическая подготовка	47	75	162	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	13	83
4.	Техническая подготовка	43	53	106	150
5.	Тактическая подготовка	2	3	6	8
6.	Теоретическая подготовка	7	10	19	8
7.	Психологическая подготовка	2	3	13	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	6	8
10.	Судейская практика	-	-	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	13	17
Общее количество часов в год		234	312	624	832

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

7. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание учащихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение учащихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В работе со спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия ставят своей задачей прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, рост его политического самосознания, чувство ответственности перед страной и народом. Этому служат и культурно-массовые мероприятия, которые оказывают воспитательное воздействие главным образом посредством литературы и искусства. Фильмы следует подбирать так, чтобы они в увлекательной форме воспитывали лучшие гражданские качества, оптимистическое настроение при преодолении трудностей, упорство в достижении цели.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	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 спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение правил проведения соревнований.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного	В течение года

		занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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 в том числе спортивной школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные 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	В течение года

8. Антидопинговые мероприятия

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной игры.

Проведение антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) по темам: 1. Что такое допинг? 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Последствия допинга для здоровья 4. Виды нарушений антидопинговых правил 5. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил 6. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 7. Права и обязанности Спортсменов	2 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе.
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) 1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом; 2. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции; 3. Нарушения антидопинговых правил; 4. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 5. Риски использования добавок; 6. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования; 7. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена; 8. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS;	2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе.
	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	
	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	1 раз в год	

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Учащиеся учебно-тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся учебно-тренировочных групп должны знать правила соревнований и привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Учащимся выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по плаванию 2. Судейские категории 3. Единая всероссийская спортивная классификация	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия, судейство соревнований	Декабрь, январь, февраль	Необходимо постепенное приобретение практических знаний учащимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий
	Викторина на знание правил соревнований	март	

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий 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" (Зарегистрировано в Минюсте России

03.12.2020 N 61238) и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у спортивной школы заключен договор на представление медицинских услуг. Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Этап начальной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится, на основании заключения о состоянии здоровья амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно- физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Научно-методическое сопровождение на данном этапе включает:

- оценку соответствия детей требованиям вида спорта;
- оценку спортивного потенциала юных спортсменов, как основа отбора, выявление основных недостатков и определение перспективы совершенствования спортивного мастерства;
- измерение и оценку физической и функциональной подготовленности занимающихся;
- физиологическое обоснование и организация общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся;
- подготовку занимающихся по основам антидопинговых правил;
- ознакомление занимающихся с основами гигиены и самоконтроля, двигательными умениями и базовыми знаниями научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.

На данном этапе спортивной подготовки текущее обследование проводится в расширенном виде:

- производится оценка показателей, характеризующих общее функциональное состояние организма и отдельные стороны подготовленности спортсмена;
- выявляется срочный и кумулятивный тренировочный эффект;
- оценивается техническая и технико-тактическая подготовленность;
- изучается психологическое состояние с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий и выработки рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса;
- оценивается характер восстановительных процессов, особенности взаимодействия разных нагрузок в течение одного дня или микроцикла.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

На учебно-тренировочном этапе следует добиваться соразмерности развития и реализации основных физических качеств юных спортсменов. В начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование,

которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Апрель-май
	Летний оздоровительный лагерь, активный отдых	Июнь-август
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года

III. Система контроля

11. В качестве критериев оценки уровня подготовленности учащихся выступают показатели:

- состояния здоровья;
- уровня общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой спортивной школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Спортивная школа самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент учащихся и этап подготовки.

При аттестации учащихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные учащимися на официальных спортивных соревнованиях. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности учащегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия учащихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

По результатам промежуточной аттестации выносится решение о переводе, зачислении на следующий год, этап спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы в случае невозможности её проведения для учащегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения учащимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Спортивная школа разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Зачисление лиц, желающих пройти спортивную подготовку, осуществляется только после успешной сдачи вступительных испытаний и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта плавание и соответствия возраста для зачисления на этап начальной подготовки.

Нормативы по физической подготовке учащиеся сдают в конце каждого учебного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности учащихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-		без учета времени	
2.2.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

4. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)						
НП свыше года						
<ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. 3. Гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом. 4. Режим дня и питание. 5. Какие существуют стили плавания, виды поворотов? 6. Правила поведения в бассейне, в тренажерном зале, зале сухого плавания. 7. Какой инвентарь используется для обучения плавания? 8. Что такое допинг? 9. Виды нарушений антидопинговых правил. 10. Последствия допинга для здоровья. 						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Плавание»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 1		Норматив УТ 2		Норматив УТ 3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			5.50	6.20	5.45	6.15	5.40	6.10
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	9	20	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+7	+6	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			9,3	9,5	9,2	9,4	8,9	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			140	130	150	140	165	150
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее		не менее	
			4	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0
2.2.	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		не менее		не менее	
			7	8	7	8	8	9
3. Уровень спортивной квалификации								
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации						
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						

4. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)		
УТ 1	УТ 2	УТ 3
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. История возникновения олимпийского движения. 3. Режим дня и питание учащихся. 4. Разминка пловца. 5. Правила поведения при перевозках. 6. Принципы и ценности, связанные с честным спортом.	1. Физиологические основы спортивной подготовки. 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. 3. Основы построения тренировки. 4. Судейская практика. 5. Тренировочные циклы. 6. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции.	1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 2. Основы техники вида спорта. 3. История возникновения олимпийского движения. 4. Помощь в проведении тренировочного процесса. 5. Тренировочный режим. 6. Нарушения антидопинговых правил.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ 4		Норматив УТ 5	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.35	6.05	5.30	6.00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более		не более	
			25	13	30	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+7	+10	+8	+12
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			8,6	9,2	8,3	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			175	155	185	160
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			5,0	4,2	5,2	4,4
2.2.	Исходное положение стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее		не менее	
			8	9	9	10
3. Уровень спортивной квалификации						
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации				
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

4. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4	УТ 5
1. Психологическая подготовка. 2. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. 3. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. 4. Судьи, участвующие в судействе соревнований. 5. Риски использования добавок. 6. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования.	1. Правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу, права и обязанности участников спортивных соревнований, правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. 2. Методы восстановления. 3. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена. 4. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS.

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Стоя в воде у борта бассейна, держась руками за борт, опустить лицо в воду и лечь на живот. Отталкиванием двух ног лежа на груди, руки вперед, ноги прямые, лицо в воде, задержав дыхание, выполнить скольжение. Тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, а голова лежит на воде (направлена лицом вниз). Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Бег на 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим

хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Плавание (вольный стиль) 50 м. Поступающий может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие поступающие отдают предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» поступающий выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной плоскости (подобные движения напоминают работу ножниц). Лицо поступающего при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков поступающий поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачивает голову сторону.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Бег 1000 м. Бег на 1000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭНП 1 года обучения

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учающихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Общая физическая подготовка (на суше):

Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

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

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед, То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги

продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Упражнения для изучения техники стартов

Во времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом

суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Тактическая подготовка

Изучение тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

ЭНП 2 года обучения

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения

На суше:

- ходьба и бег (ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами, ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук, бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом);
- общеразвивающие упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением));
- общеразвивающие упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением), с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги),
- общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп, наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.).

В воде:

- изучение техники всех способов плавания, упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка на суше.

Имитационные упражнения для освоения 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.

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 8x50м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 сек. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью до 40 мин.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука сверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

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

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

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

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

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

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

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

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не

запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом;

гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз.

Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Тактическая подготовка

Изучение тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

УТЭ 1 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.
3. Режим дня и питание учащих. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочной группы 1 года до 20 мин в чередовании с ходьбой).

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Техническая подготовка

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания и в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на груди

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания.

11. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

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

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

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

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

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

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

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

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги

продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники брасса

Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

15. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники дельфина

Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

19. И.п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники стартов

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения закрепления и совершенствования плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для закрепления и совершенствования поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания проявляется в следующем:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после

окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;

- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;
- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно преобладающую роль, а у пловцов с эффективным толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена. Эти закономерности должны учитываться тренерами.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики

Закрепление и совершенствование тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидерство со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях.

Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

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

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

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении соревнований по плаванию в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать уже на тренировочном этапе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

1. Освоение терминологии, принятой в плавании.
2. Овладение командным языком для построения, умение отдать рапорт, проведение строевых и порядковых упражнений.
3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа 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 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. 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 объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии 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 легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Педагогические средства

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

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 относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
 - средства внушения (внушенный сон-отдых);
 - гипнотическое внушение;
 - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
 - интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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.

Рациональным питание 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. Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

УТЭ 2 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочной группы 2 года до 30 мин.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Техническая подготовка

Упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на груди

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

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

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на спине

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

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

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

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

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука сверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

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

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая сверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники брасса

Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплачком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники дельфина

Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники стартов

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 50 м и более, следует начинать закрепление техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и

постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения закрепления и совершенствования плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для закрепления и совершенствования поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания проявляется в следующем:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;

- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;

- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно преобладающую роль, а у пловцов с эффективным

толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена. Эти закономерности должны учитываться тренерами.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются методы наглядности, методы использования слова, метод упражнений и метод последовательного переключения внимания.

Метод наглядности применяется при показе правильного выполнения элементов техники плавания (движений руками, ногами, дыхания) и способа плавания в целом. Действенные результаты дает просмотр хороших выступлений пловцов на соревнованиях и демонстрация фотографий и киноколяцков.

Пользуясь методами использования слова, тренер сообщает пловцу его недостатки в движениях и делает указания по их устранению. При этом важно, чтобы спортсмен хорошо понял свои ошибки. Указания по исправлению и совершенствованию движений должны затрагивать не более одного-двух элементов техники. Попытки исправить сразу много недостатков нецелесообразны, так как пловец не сумеет выполнить несколько указаний сразу.

Метод упражнений предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование как отдельных элементов техники, так и техники плавания в целом. Для этого применяются упражнения на суше, направленные на правильное выполнение движений, упражнения на увеличение подвижности в суставах, упражнения на развитие силы мышц, участвующих в работе.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики

Закрепление и совершенствование тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидерование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по плаванию в качестве судьи.

1. Вместе с тренером-преподавателем проводить разминку.
2. Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их.
3. Научить учащихся самостоятельному ведению дневника тренировок.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа 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 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. 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 объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии 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 легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Педагогические средства

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

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 относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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.

Рациональным питание 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. Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,
- магнитотерапия;
- гипероксия.

УТЭ 3 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по пересеченной местности для учебно-тренировочной группы 3 года до 40 минут.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Техническая подготовка

Упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на груди

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным

кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на спине

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

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

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

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

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

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

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники брасса

Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе.

После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники дельфина

Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голениями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания.

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники стартов

Во время закрепления и совершенствования стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения закрепления и совершенствования плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для закрепления и совершенствования поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания проявляется в следующем:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;

- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;

- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно преобладающую роль, а у пловцов с эффективным толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена. Эти закономерности должны учитываться тренерами.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются методы наглядности, методы использования слова, метод упражнений и метод последовательного переключения внимания.

Метод наглядности применяется при показе правильного выполнения элементов техники плавания (движений руками, ногами, дыхания) и способа плавания в целом. Действенные результаты дает просмотр хороших выступлений пловцов на соревнованиях и демонстрация фотографий и киноколяцков.

Пользуясь методами использования слова, тренер-преподаватель сообщает пловцу его недостатки в движениях и делает указания по их устранению. При этом важно, чтобы спортсмен хорошо понял свои ошибки. Указания по исправлению и совершенствованию движений должны затрагивать не более одного-двух элементов техники. Попытки исправить сразу много недостатков нецелесообразны, так как пловец не сумеет выполнить несколько указаний сразу.

Метод упражнений предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование как отдельных элементов техники, так и техники плавания в целом. Для этого применяются упражнения на суше, направленные на правильное выполнение движений, упражнения на увеличение подвижности в суставах, упражнения на развитие силы мышц, участвующих в работе.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики

Закрепление и совершенствование тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это

подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

Основные методы и приемы психологической подготовки:

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

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

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

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по плаванию в качестве судьи.

1. Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований по плаванию.
2. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
3. Ведение протоколов соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 часа 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 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. 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 объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии 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 легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Педагогические средства:

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:

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 относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
 - средства внушения (внушенный сон-отдых);
 - гипнотическое внушение;
 - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
 - интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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.

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. Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,
- магнитотерапия;
- гипероксия.

УТЭ 4-5 годов обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.

Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений (на снарядах, со снарядами, на тренажерах), упражнений с отягощением, спортивных игр.

Общеразвивающие упражнения (вращения головой, руками, коленями, наклоны, махи руками, ногами).

Упражнения для развития гибкости (домики, мостик, растяжка ног и плечевого сустава).

Упражнения с отягощением на тренажерах (тяга руками на каталке, работа на тренажерах типа мини жим).

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (упражнения с максимальным весом, упражнения с максимальным темпом и частотой).

Общая физическая подготовка (на суше): общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания; общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по пересеченной местности для учебно-тренировочных групп 4 – 5 года - 1 час.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Аэробная работа (3х300 м отдых 30 сек., 900 м пульс 22-24 удара за 10 сек.)

Анаэробная работа (8х200 м режим 3.15,0). Держать скорость проплывания за 2.50,0-3.00,0 пульс 25-26 ударов за 10 сек.

Лактатная работа (5х200 м плавание с лопатками режим 3.15,0). Держать скорость проплывания 2.40,0-2.45,0 пульс 27-28 ударов за 10 сек.

Спринт (8х50 м режим 2.30,0, плавание максимально быстро с удержанием скорости).

Совершенствование техники (плавание на ногах, руках). технические упражнения (плавник, французские пальчики, скал и т.д.) пульс 21-23 удара за 10 сек.

Техническая подготовка

Упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на груди

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

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

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

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

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

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

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

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

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

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники брасса

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме.

Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе.

После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники дельфина

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голениями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

14. То же, но лицо опущено вниз.

15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники стартов

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 50 м и более, следует начинать закрепление и совершенствование техники поворотов.

Упражнения для закрепления и совершенствования плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для закрепления и совершенствования поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания проявляется в следующем:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения

ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;

- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;
- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно преобладающую роль, а у пловцов с эффективным толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена. Эти закономерности должны учитываться тренерами.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются методы наглядности, методы использования слова, метод упражнений и метод последовательного переключения внимания.

Метод наглядности применяется при показе правильного выполнения элементов техники плавания (движений руками, ногами, дыхания) и способа плавания в целом. Действенные результаты дает просмотр хороших выступлений пловцов на соревнованиях и демонстрация фотографий и киноколяцков.

Пользуясь методами использования слова, тренер сообщает пловцу его недостатки в движениях и делает указания по их устранению. При этом важно, чтобы спортсмен хорошо понял свои ошибки. Указания по исправлению и совершенствованию движений должны затрагивать не более одного-двух элементов техники. Попытки исправить сразу много недостатков нецелесообразны, так как пловец не сумеет выполнить несколько указаний сразу.

Метод упражнений предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование как отдельных элементов техники, так и техники плавания в целом. Для этого применяются упражнения на суше, направленные на правильное выполнение движений, упражнения на увеличение подвижности в суставах, упражнения на развитие силы мышц, участвующих в работе.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики

Закрепление и совершенствование тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 м преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по плаванию в качестве судьи.

1. Умение подготовить учащегося к соревнованиям.
2. Составление положения о соревнованиях.
3. Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
4. Участие в судействе в качестве секундометриста.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа 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 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. 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 объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии 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 легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Педагогические средства:

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:

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 относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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.

Рациональным питание 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. Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,
- магнитотерапия;
- гипероксия.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание учащихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	107	январь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Плавание»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы

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 учетом 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 спортивными школами при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна (25м или 50м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие 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 мероприятий 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4.	Доска для плавания	штук	30
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Колокольчик судейский	штук	10
7.	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
8.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
9.	Мат гимнастический	штук	15
10.	Мяч ватерпольный	штук	5
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
12.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
13.	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17.	Секундомер электронный	штук	8
18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	1
		На плавательную дорожку	1
20.	Эспандер резиновый	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на учащегося	-	-	-	-
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на учащегося	-	-	-	-
3.	Костюм спортивный	штук	на учащегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки спортивные	штук	на учащегося	-	-	-	-
5.	Купальник женский	штук	на учащегося	-	-	2	1
6.	Носки	пар	на учащегося	-	-	-	-
7.	Очки для плавания	штук	на учащегося	-	-	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на учащегося	-	-	2	1
9.	Полотенце	штук	на учащегося	-	-	-	-
10.	Рюкзак спортивный	штук	на учащегося	-	-	-	-
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на учащегося	-	-	-	-
12.	Шапочка для плавания	штук	на учащегося	-	-	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом спецификации вида спорта «Плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Требования к кадровому составу спортивной школы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства.

Непрерывное образование — это процесс роста образовательного потенциала личности в течение всей жизни на основе использования системы государственных и общественных институтов и в соответствии с потребностями личности и общества. Необходимость непрерывного образования обусловлена прогрессом науки и техники, широким применением инновационных, цифровых технологий.

Структура непрерывного образования состоит из следующих элементов:

1. Образование на протяжении всей жизни;
2. Образование взрослых;
3. Непрерывное профессиональное образование.

Непрерывное профессиональное развитие помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте, это гораздо больше, чем просто обучение.

К непрерывному образованию тренера-преподавателя относятся:

- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня;
- проведение открытых мероприятий и мастер-классов для учащихся и коллег;
- прохождение курсов повышения квалификации;
- профессиональная переподготовка;
- итоговая аттестация;
- изучение и использование в работе современных инновационных процессов;
- применение цифровых технологий и массовых коммуникаций.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (далее - ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;

- совокупность технологических средств информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ): компьютеры, информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды обеспечивается средствами ИКТ и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность спортивной школы (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт спортивной школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, федеральные государственные образовательные стандарты (далее - ФГОС), о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда спортивной школы должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья учащихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений учащихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие спортивной школы с другими спортивными школами, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель» 2003г.
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт 1999г.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
10. Макаренко Л.П. Плавание. Программа для спортивных школ, 1993г.
11. Козлова А.В. Плавание. Методические рекомендации для тренеров, 1993г.
12. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС», 1983г.
13. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.
14. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва «ФиС», 1978г.
15. Каунсилмен Москва «ФиС», 1972г.

Аудиовизуальные средства

1. Сборник материалов по антидопинговой тематике.
2. Энциклопедия «Виды спорта»

Интернет - ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.russwimmirg.ru/>-Всероссийской федерации плавания
5. <http://sport.tmbreg.ru/>- Министерство спорта Тамбовской области
6. <http://www.dlpp.ru/>- Детская Лига Плавания «Поволжье»