

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**Принята  
Педагогическим  
Советом ДЮСШ  
Протокол № 1 от  
22 августа 2015г.**

**У Т В Е Р Ж Д А Ю  
Директор ДЮСШ  
Фалеева Т.М.  
Приказ № 85 от  
29 августа 2015 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
« ПЛАВАНИЕ »  
Возраст: 7 – 17 лет  
Срок реализации программы до 9 лет**

**Программа разработана:  
Масловой Т.Н., инструктор-методист  
Фалеевым В.А. ст. тренером-преподавателем по плаванию**

**г. Троицк  
2015 г.**

## Пояснительная записка

Программа по плаванию составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Государственным Комитетом РФ по ФКиС, издательства «Советский спорт», Москва, 2009 год.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ).

Программа рассчитана на детей возраста 7-17 лет. Срок реализации данной программы 6 лет.

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

**Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП).** К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП или СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Основные задачи подготовки:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- К концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОП	Все	6	15	4,5	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
ГНП	До 1 года	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 1 года	---	14	9	
УТГ	1 г/о	---	10	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 г/о	---	10	14	
	3 г/о	---	8	16	
	4 г/о	---	8	18	
	5 г/о	---	8	20	

Возраст занимающихся в СОГ СОП – от 7 до 17 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- В СОГ и ГНП 1 г/о 2-х часов;
- В ГНП свыше года и в УТГ 3-х часов;

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с УТГ 3 г/о, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста пловцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от местных условий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий (учебно-тренировочного процесса).

Основными задачами для групп начальной подготовки являются:

- владение навыком плавания;
- изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- разносторонняя физическая подготовка на суше;
- овладение минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- формирование у детей интереса к занятиям спортом;
- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах.

Основными задачами подготовки в учебно-тренировочных группах являются:

- на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта;
- фундаментальная подготовка наиболее одаренных юных спортсменов к последующей углубленной специализации высшего спортивного мастерства в плавании.

Указанные задачи решаются путем реализации учебного плана с учетом календаря, программы и нормативов соревнований для пловцов каждой возрастной группы.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В СОГ могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

#### **Нормативы для СОГ. ОФП.**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Челночный бег 3 x 10м, с	9,5	10
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

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

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

#### **Контрольные нормативы для ГНП 1 г/о**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Прыжок в длину с места	110-130	90-120
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3 x 10м, с	+	+

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

#### **Контрольно-переводные нормативы по г/о для УТГ (мальчики)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Годы</b>				
	<b>1-ый</b>	<b>2-ой</b>	<b>3-ий</b>	<b>4-ый</b>	<b>5-ый</b>
Прыжок в длину с места	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Челночный бег 3 x 10м, с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2

#### **Контрольно-переводные нормативы по г/о для УТГ (девочки)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Годы</b>			
	<b>1-ый</b>	<b>2-ой</b>	<b>3-ий</b>	<b>4-ый</b>
Прыжок в длину с места	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15
Челночный бег 3 x 10м, с	9,8	9,6	9,4	9,2

В конце учебного года обязательно подведение итогов выступления спортсменов в соревнованиях различного ранга.

### **У Ч Е Б Н О – Т Е М А Т И Ч Е С К И Й П Л А Н**

№ п/п	Разделы программы	СОГ 1 год	Группы начальной Подготовки			Учебно-тренировочные группы				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	90	90	110	110	180	240	280	280	280
2	Специальная физическая подготовка	130	130	220	220	250	290	320	320	320
3	Техническая подготовка	52	52	76	76	50	54	78	132	236
4	Тактическая подготовка	30	30	38	38	30	30	40	60	60
5	Теоретическая подготовка	4	4	12	12	20	20	20	20	20
6	Контрольные нормативы	6	6	12	12	12	12	12	12	12
7	Участие в соревнованиях по календарному плану					40	40	40	60	60
8	Инструкторская и судейская практика					10	10	10	20	20
9	Восстановительные мероприятия					32	32	32	32	32
	<b>Общее количество часов</b>	312	312	468	468	624	728	832	936	1040

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Для реализации этой цели необходимо:

- Определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- Разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- Определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

1. целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
2. преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
3. поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
4. своевременное начало спортивной специализации;

5. постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и СФП: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
6. одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды;
7. учет закономерностей возрастного и полового развития;
8. постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующий рост работоспособности.

#### **Этап предварительной спортивной подготовки**

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9 лет, а для мальчиков – 8-10 лет. Продолжительность этапа – 1-2 года. Занятия проходят в ГНП.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

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

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

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст для начала этапа базовой подготовки начальной спортивной специализации для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков – 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в УТГ.

Возраст начала этапа углубленной специализации для девочек – 12-14 лет, для мальчиков – 13-15 лет, продолжительность этого этапа – 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

В СОГ тренировку можно условно разбить на три ступени.

Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные задачи 2-й (базовой) ступени тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 200-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

## Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физкультура и спорт в РФ	1	1							
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом					2	2	2	2	2
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся			1	1	2	2	2	2	2
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	1	1	2	2	4	4	4	4	4
5	Правила организации и проведения соревнований			2	2	4	4	4	4	4
6	Правила поведения в бассейне	1	1	1	1					
7	Формирование здорового образа жизни	1	1							
8	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	1	1							
9	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов, передача эстафет					8	8	8	8	8
10	Техника и терминология плавания	1	1	6	6					
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

### Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения воды;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:



- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

***Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.***

***Задачи:***

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

***Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.***

***Задачи:***

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

***Всплывания и лежания на воде.***

***Задачи:***

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

***Выдохи в воду.***

***Задачи:***

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

***Скольжения.***

***Задачи:***

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

***Учебные прыжки в воду.***

***Задачи:***

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

**Игры на воде.**

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

**Первый год обучения**

**Плавательная подготовка.**

1. Упражнения по освоению воды:
  - погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
  - лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
  - скольжение на груди, на спине, на боку;
  - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
  - соскок в воду с низкого борта;
  - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
  - а). у опоры (бортика);
  - б). без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
  - а). без опоры (без движения ногами, в скольжении);
  - б). с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
  - а). попеременно движения рук и ног;
  - б). на сцепление;
  - в). одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
  - а). у опоры;
  - б). с доской;
  - в). без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
  - а). стоя на дне;
  - б). с доской;
  - в). без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
  - а). раздельно (руки с подхватом ног);
  - б). на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
  - а). с опорой;
  - б). с доской;
  - в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
  - а). стоя на дне;
  - б). с доской;
  - в). с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
  - а). раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:
  - а). скольжение с ногами кроль, дельфин;
  - б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
  - а). спад в воду из положения сидя на бортике;
  - б). спад в воду из положения сидя на бортике;
  - в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

**Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - маховые движения руками вперед, назад;
  - попеременно движения руками вперед, назад;
  - наклоны вперед, в сторону;
  - движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
  - упражнение на расслабление;
  - упражнение на координации.

## **Второй год обучения**

### **Плавательная подготовка.**

Упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов совершенствования в технике.

#### **Кроль на груди:**

1. Плавание в полной координации.
2. Плавание одними руками.
3. Плавание с помощью одной руки и ногами, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
4. То же, но вдох выполняется в сторону гребущей руки.
5. Плавание «на сцепление» исходное положение: одна рука вытянута, другая у бедра.
6. Плавание с «обгоном».
7. Плавание с «двухсторонним дыханием».
8. Плавание попеременное движение руками кролем.
9. Плавание двух -, четырех-, шести- ударным кролем.

#### **Кроль на спине:**

1. Плавание кролем на спине в полной координации.
2. Плавание попеременное движение руками на спине.
3. Плавание с «подменой» и «обгоном».
4. Плавание на «сцепление».
5. Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

#### **Дельфин:**

1. Плавание дельфином с помощью движений рук.
2. Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
3. Плавание движения руками дельфином, ногами – кролем.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

#### **Брасс:**

1. Плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин.
2. Плавание движений руками – брасс, ногами – кроль.
3. Плавание движения руками – брасс с доской.
4. Плавание на спине ногами брассом.
5. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
6. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
7. Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

#### **Старты и повороты:**

1. Старт со скольжением на дальность.
2. Обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином.
3. Поворот «кувырком вперед» при плавании кролем и на спине.
4. Повороты, применяемые в комплексном плавании.

#### **Подвижные игры в воде и элемент водного поло:**

1. Пятнашки с нырянием.
2. Салки с мячом.
3. Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
4. Эстафеты.

### **Основные тренировочные упражнения.**

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином – до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.

2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:  
п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);  
п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания:  
п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:  
1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

### **Третий год обучения**

#### **Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах в висах.
5. Упражнения на расслабление.
6. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

#### **СФП**

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
2. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.
3. Упражнения на растягивание и подвижность.

#### **Контрольные испытания и соревнования суша.**

1. Подтягивания, отжимания.
2. Прыжки в длину с места.
3. Скакалка за 30 секунд.
4. Бег 30м, 60м, 100м, 500м, 1000м, 3000м.
5. Упражнения на пресс 20 секунд.
6. Выкрут рук (наименьшее расстояние).

#### **Плавание.**

Старт 50, 100, 200, 400, 800м – всеми видами плавания  
1500м кролем.

#### **УТГ 1 и 2 годов обучения**

1. Кроль на груди.
2. Плавание кролем на сцепления.
3. Плавание с помощью движения ногами дельфином.
4. Темповое плавание на коротких отрезках двухстандартным кролем с высоко поднятой головой.
5. Кроль на спине.
6. Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
7. Плавание на спине с помощью движений одними руками.
8. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
9. Плавание на спине на сцепление.
10. Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
11. Дельфин. Плавание дельфином с помощью движений одними руками.
12. Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
13. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
14. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.

15. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
16. Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
19. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками.

### **УТГ 3 и 4 годов обучения**

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

#### **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

#### *Этапный контроль.*

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

#### *Текущий контроль.*

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

#### *Оперативный контроль.*

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

#### *Врачебный контроль.*

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с УТ этапа подготовки, осуществляется Ковдорской ЦРБ.

Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за УТ процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в медицинском кабинете школы.

#### **Воспитательная работа.**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

**Восстановительные средства и мероприятия** подразделяются на пассивный и активный отдых. Специальные средства восстановления – используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

***Инструкторская и судейская практика***

Учащиеся УТГ могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения УТ занятий и спортивных соревнований в ГНП. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

***Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне***

Вся ответственность за безопасность в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

## Л и т е р а т у р а

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983
7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977
10. Правила соревнований по плаванию.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002