МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 27.08.2020 года

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МБОУДО
«Коммунарская ДЮСШ»
№44 от 27.08.2020 года
Директор В.Н. Сергачёв

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Со сроком реализации 8 лет и более

Составители и разработчики программы:
Сергачёва Инна Валерьевна
Инструктор - методист
(высшая квалификационная категория);
Голодникова Евгения Львовна
Тренер – преподаватель, Мастер спорта по плаванию
(высшая квалификационная категория).

Рецензенты:
Тренерский совет по виду спорта
«ПЛАВАНИЕ»
Голодников Юрий Викторович, Мастер спорта,
старший тренер сборной команды ЛО,
(высшая квалификационная категория);
Жданова Людмила Витальевна, Мастер спорта
(высшая квалификационная категория).

г. Коммунар
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……...4
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….15
2.1.Учебный план для базового и углублённого уровней сложности программы……....15
2.2.Учебный план (уплотненный) для базового и углублённого уровней сложности программы….17
2.3.Учебный план для группы одарённых и талантливых обучающихся ……..……18
2.4.Годичный цикл спортивной подготовки спортсмена отделения плавания…….20
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……..22
3.1.Обязательные предметные области…….22
3.1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта для базового уровня……..22
3.1.2.Теоретические основы физической культуры и спорта для углублённого уровня, группы одарённых и талантливых обучающихся……..24
3.1.3.Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка для базового и углублённого уровней, для группы одарённых и талантливых обучающихся……26
3.1.4.Вид спорта для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся……46
3.1.5.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся……...…68
3.1.6.Требования к технике безопасности при занятиях плаванием для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся……68
3.1.7.Основы профессионального самоопределения для углублённого уровня, группы одарённых и талантливых обучающихся……...69
3.1.8.Воспитательная работа для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся…….77
3.2.Вариативные предметные области……..79
3.2.1.Различные виды спорта и подвижные игры для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся…….…...79
3.2.2.Судейская подготовка для углублённого уровня, группы одарённых и талантливых обучающихся……80
3.2.3.Специальные навыки для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся……80

3.2.4.Спортивное и специальное оборудование для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся……..82
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……83
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ……...88
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД……...90

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» МБОУДО «Коммунарская ДЮСШ» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ»;

-Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

-Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

-Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с изменениями и дополнениями от: 7 марта 2019 г.;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

-Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.);

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16;

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарская ДЮСШ».

Плавание - олимпийский вид спорта, включающий 6 дисциплин – вольный стиль, брасс, на спине, баттерфляй, комплексное плавание и эстафеты. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодоливании вплавь за наименьшее количество время различных дистанций.

В плавание проводятся соревнования: в бассейне на 25 метров 50м, также на открытой воде.

На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по следующим способами плавания и дистанциям:

-вольный стиль- 50,100,200,400,800, 1500м;

-на спине- 50,100,200м;

-брасс-50,100,200м;

-баттерфляй 50,100,200м;

-комплексное плавание 100м (только в бассейне 25 м),200,400м;

-эстафета вольным стилем- 4х100,4х200м;

-комбинированная эстафета- 4х100м.

Участники соревнования делятся на следующие возрастные группы:

-младшая-девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;

-средняя-девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;

-старшая-юниоры (девушки 15-16 лет и юноши 17-18 лет);

-взрослая-женщины (старше 16 лет) и мужчины (старше 18 лет).

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодолеования различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовится к скоростному преодолению дистанций, и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:(50,100,200,400,800 м для женщин и 50,100,200,400,1500м для мужчин), кроль на спине (100,200 м), брасс (100,200м),баттерфляй (100, 200м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодолевание равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала батерфляй,потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4х100 м, 4х200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4х100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Цель базового уровня сложности программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи базового уровня сложности программы:

1.Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученные знания в повседневной жизни.

2.Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

3.Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Реализация программы для базового уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для тренеров - преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Цель углублённого уровня сложности программы: получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта (в зависимости от года обучения).

Задачи углублённого уровня сложности программы:

1.Учебно-тренировочный процесс по избранному виду спорта, инструкторская практика, судейская практика, тренерская практика в организациях спортивной подготовки, волонтерская практика на официальных соревнованиях и др.

2.Выбор образовательных и профессиональных траекторий детей, профессиональное самоопределение.

3.Подготовка к поступлению в профильные образовательные организации среднего профессионального и высшего образования.

Реализация программы для углублённого уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести предпрофильный минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Для родителей – это возможность реализации интересов своего ребенка.

Для тренеров - преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Для группы одарённых и талантливых обучающихся - этап совершенствования спортивного мастерства:

Цели и задачи:

-повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);

-постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;

-дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

-формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе «Плавание»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская ДЮСШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д. (МКУ «Центр здоровья и красоты»).

В программе представлены основные этапы спортивной подготовки пловцов групп начальной подготовки первого, второго и третьего года обучения, тренировочных групп от первого до пятого года обучения, групп совершенствования спортивного мастерства от первого до второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.

Структура системы многолетней подготовки.

Предпрофессиональная Программа по виду спорта «Плавание» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом и углублённом уровнях подготовки.

Возраст обучающихся – 7 - 18 лет.

Программа рассчитана на срок обучения – 8 лет и более

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение:

-базовый уровень сложности (этап начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения, тренировочный этап 1, 2 годов обучения) – 5 лет;

-углублённый уровень сложности (тренировочный этап 3, 4, 5 года обучения)

-группа одарённых и талантливых детей (этап совершенствования спортивного мастерства) - до 2-х лет обучения.

Формирование групп.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются специфика вида спорта и определяются следующие особенности:

-возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий, а также условий спортивных соревнований;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса

-спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Уровни/этапы реализации программы		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное число обучающихся в группе
БАЗОВЫЙ	НП - 1	7	15
	НП - 2	8	14
	НП - 3	8	14
	ТГ - 1	9	10
	ТГ - 2	10	10
УГЛУБЛЁННЫЙ	ТГ – 3	11	8
	ТГ – 4	11	7
	ТГ – 5	12	6

Для группы одарённых и талантливых обучающихся

Этап реализации программы	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное число обучающихся в группе
Совершенствование спортивного мастерства	12	4

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Режим занятий:

-продолжительность одного часа для групп начальной подготовки первого года обучения - 30 минут, начальной подготовки второго года обучения, учебно-тренировочных и спортивного совершенствования - 45 минут;

-продолжительность одного занятия с учётом возрастных особенностей и условий материально – технической базы 60 – 180 минут;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов.

Уровни/этапы реализации программы	БАЗОВЫЙ					УГЛУБЛЁННЫЙ		
Группа	НП -1	НП - 2	НП - 3	ТГ - 1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ - 4	ТГ - 5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	14
Количество недель в год	42	42	42	46	46	46	46	46
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	3 - 4	4 - 6	4 - 6	5 - 6	5 - 6	5 - 6
Общее количество часов в год	252	336	336	460	460	552	644	644

Группа одарённых и талантливых детей

Группа	ССМ-1
Количество часов в неделю	18
Количество недель в год	46
Количество занятий в неделю	5 - 6
Общее количество часов в год	828

Учебные группы этапа ССМ – могут открываться при условии выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 г. №41, №273 – ФЗ статья 84, пункт 4, приказ Минпроса РФ от 09.11.2018 года №196, пункт 3), и зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта России» (КМС).

Приём на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Плавание» в группы на этап начальной подготовки, осуществляется с 1 по 15 сентября текущего года и проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности.

Дополнительный индивидуальный набор обучающихся, может быть проведён в течение учебного года, при условии сдачи контрольных нормативов, соответствующих этапу подготовки или выполнении разрядных норм.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе «Плавание» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спорта и в результате успешно пройденного конкурсного индивидуального отбора и электронной регистрации на р47.навигатор.дети.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий:

-Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-Работа по индивидуальным планам (самостоятельные занятия);

-Медико-восстановительные мероприятия;

-Тестирование и медицинский контроль;

-Участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;

-Летние и зимние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха;

-Инструкторская и судейская практика;

- Дистанционно, удалённо.

Условия реализации Программы:

<u>База, оборудование, спортивный инвентарь:</u>

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, блочный тренажёр, гидротормозы, резиновые шнуры, мячи, скамейки, свисток, секундомер.

<u>Экипировка</u>

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка.

<u>Кадры:</u>

-Голодников Юрий Викторович (высшая квалификационная категория);

-Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория);

-Жданова Людмила Витальевна (высшая квалификационная категория).

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» теории и методики физической культуры и спорта для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знание, умения и навыки гигиены;

-знание основ здорового питания;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» теории и методики физической культуры и спорта для углублённого уровня для группы одарённых и талантливых обучающихся:

- знание истории развития избранного вида спорта;

-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

-знание этических вопросов спорта;

-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;

-знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической способности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
-формирование социально значимых качеств личности;
-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углублённого уровня для группы одарённых и талантливых обучающихся:
-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
-повышение уровня физической способности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального определения» для углубленного уровня, для группы одарённых и талантливых обучающихся:
-формирование социально значимых качеств личности;
-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:
-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
-знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта;

В предметной области «Вид спорта» для углублённого уровня, для группы одарённых и талантливых обучающихся:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углублённого уровней, для группы одарённых и талантливых обучающихся:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская практика» для углублённого уровня, для группы одарённых и талантливых обучающихся:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
-знание этики поведения спортивных судей;
-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «Специальные навыки» для базового и углублённого уровней, для группы одарённых и талантливых обучающихся:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
-умение развивать профессионально необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углублённого уровней, для группы одарённых и талантливых обучающихся:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной программы для группы одаренных и талантливых детей является:

Спортсмен должен выполнять квалификационные требования КМС, и улучшить спортивный результат на «основной дистанции», а также нормативы по ОФП и СФП на конец учебного года, принимать участие в соревнованиях Всероссийского ранга, входить в состав сборной команды региона по плаванию.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план для базового и углублённого уровня сложности *

№	ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	Общий объём учебной нагрузки в (часах)	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение часов по этапам обучения							
								Базовый уровень					Углублённый уровень		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	НП - 1	НП - 2	НП - 3	ТГ-1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ -4	ТГ - 5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ОБЩИЙ ОБЪЁМ ЧАСОВ	**3684**	21	24	1058	21	24	**252**	**336**	**336**	**460**	**460**	**552**	**644**	**644**
1.	**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	**1934**													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	363	-	-	-	-	-	25	33	33	45	45	57	62	63
1.2	Общая физическая подготовка	338	-	-	-	-	-	50	69	69	80	70	-	-	-
1.3	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	58	72	70
1.4	Вид спорта – плавание	695	-	-	-	-	-	48	61	61	95	100	103	112	115
1.5	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	35	-	-	-	-	-	2	4	4	4	4	5	6	6
1.6	Требование к технике безопасности при занятиях плаванием	35	-	-	-	-	-	2	4	4	4	4	5	6	6
1.7	Основы профессионального самоопределения	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56	70	74
1.8	Воспитательная работа	68	-	-	-	-	-	6	8	8	10	10	10	8	8
2.	**ВАРИАТИВНЫЕ**	**602**													

	ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	202	-	-	-	-	-	14	20	20	28	28	30	36	26
2.2	Судейская подготовка	66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	28	28
2.3	Специальные навыки	166	-	-	-	-	-	12	17	17	21	21	22	28	28
2.4	Спортивное и специальное оборудование	168	-	-	-	-	-	12	18	18	21	21	22	28	28
3.	**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**24**	-	24	-	-	-	2	2	2	3	3	4	4	4
4.	**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**1058**													
4.1	Тренировочные мероприятия	695	-	-	695	-	-	48	61	61	95	100	103	112	115
4.2	Физкультурно-спортивные мероприятия	363	-	-	363	-	-	25	33	33	45	45	57	62	63
5.	**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**	**21**	21	-	-	-	-	2	2	2	3	3	3	3	3
6.	**АТТЕСТАЦИЯ**	**45**													
6.1	Промежуточная аттестация	21	-	-	-	21	-	2	2	2	3	3	3	3	3
6.2	Итоговая аттестация	24	-	-	-	-	24	2	2	2	3	3	4	4	4

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

2.2. Учебный план (уплотненный) для базового и углублённого уровней сложности*

№	ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	Общий объём учебной нагрузки в (часах)	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение часов по этапам обучения							
								Базовый уровень					Углублённый уровень		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	НП - 1	НП - 2	НП - 3	ТГ-1	ТГ - 2	ТГ - 3	ТГ -4	ТГ-5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ОБЩИЙ ОБЪЁМ ЧАСОВ	**3684**	21	24	1058	21	24	**252**	**336**	**336**	**460**	**460**	**552**	**644**	**644**
1.	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	1934	-	-	-	-	-	133	179	179	238	233	294	336	342
2.	ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	602	-	-	-	-	-	38	55	55	70	70	84	120	110
3.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	24	-	24	-	-	-	2	2	2	3	3	4	4	4
4.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	1058	-	-	1058	-	-	73	94	94	140	145	160	174	178
5.	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	21	21	-	-	-	-	2	2	2	3	3	3	3	3
6.	АТТЕСТАЦИЯ	45	-	-	-	21	24	4	4	4	6	6	7	7	7

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план для одаренных и талантливых обучающихся *

№	ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	Общий объём учебной нагрузки в (часах)	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение часов
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	ССМ - 2
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ОБЩИЙ ОБЪЁМ ЧАСОВ	**828**	3	4	255	3	4	**828**
1.	**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	**449**						
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	83	-	-	-	-	-	83
1.3	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	100	-	-	-	-	-	100
1.4	Вид спорта – плавание	172	-	-	-	-	-	172
1.5	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	6	-	-	-	-	-	6
1.6	Требование к технике безопасности при занятиях плаванием	6	-	-	-	-	-	6
1.7	Основы профессионального самоопределения	74	-	-	-	-	-	74
1.8	Воспитательная работа	8	-	-	-	-	-	8
2.	**ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**	**110**						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	26	-	-	-	-	-	26
2.2	Судейская подготовка	28	-	-	-	-	-	28
2.3	Специальные навыки	28	-	-	-	-	-	28
2.4	Спортивное и специальное оборудование	28	-	-	-	-	-	28

3.	**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**4**	-	4	-	-	-	4
4.	**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**255**						
4.1	Тренировочные мероприятия	172	-	-	172	-	-	172
4.2	Физкультурно-спортивные мероприятия	83	-	-	83	-	-	83
5.	**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**	**3**	3	-	-	-	-	3
6.	**АТТЕСТАЦИЯ**	**7**						
6.1	Промежуточная аттестация	3	-	-	-	3	-	3
6.2	Итоговая аттестация	4	-	-	-	-	4	4

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

2.5.Годичный цикл подготовки спортсмена отделения плавания

Этапы обучения	Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
НП -1	Структура годичного цикла	Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					
		этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ											
НП – 2, 3 ТЭ – 1,2	Структура годичногоцикла	Периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ						СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					
		этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СПЕЦПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ		ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	СПЕЦПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ		
	Основные задачи по этапам подготовки		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОФП		ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
ТЭ - 3,4,5, ССМ - 1	Структура годичногоцикла	Периоды	ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ		1-Й ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		1 –Й СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	2 -Й ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	2 –Й СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ					ПЕРЕХОДНЫЙ
		этапы				СПЕЦ.ПОДГОТОВКА	ЗИМНИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ		ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		РАННИЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ	СПЕЦПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ		
	Основные задачи по этапам подготовки		СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	РАЗВИТИЕСКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВИДОВ	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ		ПОВЫШЕНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВИДОВ	ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СФП И ОФП	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОВКИ

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивной школы определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерности развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – на этапе начальной подготовки представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий. Продолжительность микроцикла составляет одну неделю (7дней).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки на данном этапе содержит от 2-х до 10-ти микроциклов. Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

Макроцикл – тренировки на данном этапе предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировке в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1.Обязательные предметные области

3.1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта для базового уровня.

Организация тренером – преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания.

На этапе начальной подготовки:

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе:

Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся многоборьями, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Теоретические основы преподаются согласно учебного годового планирования вначале или в конце тренировочного занятия в течение 5 – 10 минут в виде лекции или беседы с обучающимся по темам:

История развития спорта.

Проведение первых состязаний. Первые Олимпийские игры Древней Греции. Проведение спортивных соревнований, в мире, Европе, России, сильнейшие спортсмены мира, мировые рекорды.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта. Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта. Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях:

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся лёгкой атлетикой. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Требования к закаливанию организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма.

Основы здорового питания.

Правильное питание. Дневной рацион.

Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Мотивационно-ценностный компонент к занятиям физической культурой. Индивидуальный подход к физическим возможностям и подготовленности обучающихся. Потребности в физической

культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья обучающегося.

3.1.2.Теоретические основы физической культуры и спорта для углублённого уровня и группы одарённых и талантливых обучающихся.

Организация тренером – преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания.

На тренировочном этапе 4,5 годов обучения и этапе совершенствования спортивного мастерства:

Разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы кинокольцовок, видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях. В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты;
-особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки;
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
-основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

Теоретические основы преподаются согласно учебного календарного графика вначале или в конце тренировочного занятия в течение 5 – 10 минут в виде лекции или беседы с обучающимся по темам:

История развития спорта. Проведение первых состязаний. Первые Олимпийские игры Древней Греции. Проведение спортивных соревнований, в мире, Европе, России, сильнейшие спортсмены мира, мировые рекорды.

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Физическая активность – неотъемлемая часть нашей жизни. Образ и стиль жизни. Свободное время. Физическая активность помогает предупредить следующие серьезные заболевания. Занятия спортом оказывают положительное влияние на качество жизни.

Этические вопросы спорта.

Спортивная этика в обыденном понимании. Спортивная этика как наука. Структура морали спортивной этики. Взаимоотношения между участниками спортивных процессов. Профессиональный спорт. Организационные характеристики профессионального спорта.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Правила избранного вида спорта, требования, нормы, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации. Построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки. Структура тренировки. Структура отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних. Построение многолетней спортивной тренировки. Продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов. Индивидуальные особенности спортсмена и темпов роста его мастерства.

Нормы и требования, выполнение которых, необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Спортивные разряды. Спортивные звания. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.

Периоды развития организма. Анатомо-физиологические особенности детей. Обмен веществ и энергии. Кровообращение. Частота сердечных сокращений (ЧСС). Сосудистая система и артериальное давление. Возрастные изменения легочных объемов и емкостей (ЖЕЛ).

Основы спортивного питания.

Правильное питание. Дневной рацион. Подсчёт калорий. Диета. Витаминно-минеральные комплексы. Источники белка. Важные добавки.

3.1.3.Общая и специальная физическая подготовка на суше и в воде для базового и углублённого уровней и группы одаренных и талантливых обучающихся.

Общая физическая подготовка - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья;
- создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Упражнения на расслабление.

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

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

1.Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2.Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3.Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4.Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секунд-ным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5.Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6.Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7.Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8.Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9.Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

Общая силовая подготовка.

Задачи общей силовой подготовки: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

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

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее приведены лишь основные упражнения; более полные комплексы имеются в книгах: С.М. Вайцеховский, 1976; Л.П. Макаренко, 1983; Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, В.М. Вайцеховский, 1986.

Упражнения без предметов:

И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

И.п. - лежа на спине, руки вверху. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.

И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

И.п. - то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

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

И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером

Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

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

Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.

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

Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

«Тачка» в упоре сзади.

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

Упражнения с набивными мячами

Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднимание рук вверх, перекладывание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

То же, но из положения сидя на полу.

Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой

Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

То же, но сидя.

Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.

Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.

Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

То же, но стоя в наклоне или сидя.

Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.

Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднимание ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями

Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоняя туловище.

Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.

Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.

Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.

Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднимание гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас

подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

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

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводится 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

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

Упражнения для развития гибкости

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

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

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

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

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

6.Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).

7.Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.

8.Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

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

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

11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.

12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.

13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.

14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).

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

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

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей:

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

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

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

проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

Развитие выносливости.

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости юных пловцов разного возраста

(С*окращения и условные обозначения:* инт. - интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях; отдых — время отдыха между сериями и повторно-интервальными упражнениями; К - упражнение выполняется с полной координацией движений; Н - упражнение выполняется с помощью движений ногами; Р - упражнение выполняется с помощью движений руками; н/сп - плавание на спине, батт - плавание баттерфляем; к/пл -комплексное плавание, к/пл (25), к/пл (50) - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.)

9-10 лет

1 зона [25]	2-4 х (100-150), инт. 40-90 с	200-400 к/пл
	1-2 х (200-300), инт. 60-120 с	400-600 н/сп 400-800
II зона, инт. 30-60 с	16-20 х 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с	4-6 х 50,
развитие БВ-1 инт. 30-50 с	1-4 х 50 К, Н, инт. 60-90 с	4 х 50 Н,
III зона, К, Р, Н, инт. 30-50 с	8-10 х 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с	6-12 х 50,
развитие БВ-2 инт. 30-40 с	3-6 х 100 (75 К + 25 Н), инт. 60-90 с	10-16 Х 25,
IV зона, развитие АГВ	4-8 х 25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12 х 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с	50-100
Узона, инт. 60-90 с	8-10 х 10 К, Р, Н, инт. 30-40 с	4-6 х 25,
развитие СкВ	6-8 х 15, инт. 35-45 с	
Переменное плавание, 100 «горки»	200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (11-111), инт. 60 с 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл [25] + 150 Н брасс +	

11 лет

I зона инт. 2-3 мин	400-800 к/пл [25-50]	2 х 800,
	400-800 н/сп	2-3 х 400,
инт. 2-3 мин		
	800-1500	5-6 х 200,
инт. 60-90 с		
II зона, инт. 30-40 с	16-20 х 25 К, Р, Н, инт. 15-30 с	6-10 х 100,
развитие БВ-1	10-16 х 50, инт. 20-30 с	3-4 х (200-
300), инт. 60-90 с		
	8-12 х 50 Н, инт. 20-30 с	2-3 х 200
к/пл, инт. 50-60 с		
	4-6 х 100 Н, инт. 30-40 с	5-8х100
к/пл, инт 40-60 с		
	12-16 х 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-40 с	2-3 х 200 Н,
инт. 1-2 мин		
III зона, К, Н, инт. 30-40 с	8 х 50 батт, инт. 40-60 с	16-20 х 25
развитие БВ-2	2-4 х 100 батт, инт. 60-90 с	8-12 х 50 К,
Н, инт. 30-60 с		
	4-8 х (25 батт + 75 н/сп),	4-6 х 100,
инт. 40-60 с		
	2-3 х 200 (50 батт + 50), инт. 40-90 с	2-3 х 200,
инт. 60-120 с		
	6-8 х 100 (75 К + 25 Н), инт. 40-60 с	400
IV зона, развитие АГВ	10-12 х 25 К, Н, инт. 40-60 с	100-200
инт. 2-3 мин	2х(4х25),инт. 15-30с,отдых3-6мин	1-2 х 100,
	2-4 х 50, инт. 1-2 мин	
V зона, развитие СкВ	4-8 х 25, инт. 1-2 мин 10-15 х(10-15), инт. 45-90 с	
Переменное 60 с	300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт.	
плавание, 5, инт. 60 с	200 Н + 4 х 50 упражнения + 300 н/сп + 4 х 50 дыхание 3-	
«горки» 20_40 с	400 и + 200 п + шо ш + шо щ инт	
	50 + 100 н/сп + 150 Н брасс + 200 к/пл +150 + 100 Н н/сп	
+ 50 батт, инт. 60 с		

12 лет

I зона к/пл [25-100]	2-3 х 800, инт. 2-3 мин	400-800
	4-6 х (300-400), инт. 2-3 мин 6-8х200, инт. 60-90 с	800-2000
II зона, инт. 15-20 с	1-3 х 400 к к/пл [25-50], инт. 30-60 с	20-30 х 25,
развитие БВ-1 инт. 20-30 с	3-5 х 200 к/пл, инт. 30-60 с	16-20 х 50,
	5-8 х 100 к/пл, инт. 20-40 с	8-15 х 100,
инт. 20-40 с		
	400(25 батт + 25)	4-6 х (150-
200), инт. 3040 с		
	3-6 х 200 (25 батг + 25), инт. 30-60 с	3-5 х(300-
500), инт. 40-90.		
	1-2 х 400 Н, инт. 2-5 мин	1-2 х 800,
инт. 3-5 мин		
	8-10 х100 к/пл, инт. 40-60 с	1000-1500

	16-20 х 25 Р, Н, К, инт. 30-40 с	1-2 х 600 к/пл
	1-3 х 300-400, инт. 60-120 с	3-4 х 200 Н
	4-6 х 100 батт, инт. 40-90 с	4-8 х 50, инт. 1-2 мин
	400 (50 батт + 50 кроль)	3 х (150-200), инт. 2-5 мин
	15-20 х (10-15) К, Н, инт. 40-60 с	2-4 х 100 Н, инт. 60-90 с
III зона, инт. 40-60 с	8-16 х 50, инт. 30-50 с	4-6 х 200,
развитие БВ-2 инт. 30-60 с	2-5 х (4 х 100), инт. 30, отдых 2-5 мин	6-12х100,
	10-16 х 50 батт, инт. 30-40 с	800 (кроль, к/пл)
	1-2х200 батт, инт. 90-120 с	8-10х 100 Н
IV зона, инт. 2-3 мин	12-16 х 25 К, Н, инт. 40-60 с	2-3 х 100,
развитие АГВ инт. 40-60 с	3-6 х (4 х 25), инт. 20-30 с, отдых 3 мин	4-6 х 50 Н,
	2-3 х (4 х 50), инт. 30-40 с, отдых 4 мин	100-200
V зона, инт. 2-4 мин	6-10 х 25 К, Н, инт. 60-90 с	2-3 х 50,
развитие СкВ	6-10х25 (15 V + 10 I), инт. 40-60 с	
Переменное плавание, «горки» 40-60 с	800 + 400 к/пл [25] + 200 + 100 к/пл [25], инт 30-60 с 4х4х5011-П-Ш-1V, инт. 15-20-30-45 (с улучшением) 3 х 400II + 4 х 200III -I- 5 х 100III + 8 х 50IV, инт.	
	200 упражнения + 16 х 50 всеми + 300 Н н/сп + 6 х 100 обратный к/пл, инт. 20-40 с	

Начиная с 12 лет в тренировке юных пловцов может широко использоваться «гипоксическая» тренировка. Упражнения БВ-1 с дыханием через 3, 5, 7 циклов по физиологическому воздействию относятся к упражнениям типа БВ-2.

13 лет (для девочек с опережающим физическим развитием - с 12лет)

I зона	400-1200 к/пл [50], к/пл [100]	600-1000 н/сп
	6-8 х (300-400), инт. 2-3 мин	1500-3000
	10-12 х 200, инт. 60-90 с	2х1500, инт. 2-3 мин
		3-4 х 800, инт. 2-3 мин
II зона,	30-40 х25 К, Р, Н, инт. 15-20 с	6-12 х (150-200), инт. 30-40
развитие БВ-1	20-30 х 50, инт. 15-20 с	4-8 х (300-400), инт. 30-60 с
	2-3 х 800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин	2-4 х (800-1000), инт. 60-90
	3-4 х 400 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин	1500-2000
	6-8 х 200 к/пл, инт. 30-40 с	600-800 Н
	10-16 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	15-20 х 100, инт. 20-40 с
		1-2х400, инт. 1-2 мин

III зона,	600-800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин	12-16 х
50, инт. 20-40 с		
развитие БВ-2	2-3 х400 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин	10-12 х
100, инт. 30-60 с		
	2-3 х 200 батт, инт. 1-2 мин	4-8 х
(150-200), инт. 40-90 с		
	6-8 х 100 Н, инт. 30-60 с	2-4 х
(300-400), инт. 40-120 с		
	4-6 х 200 к/пл, инт. 1 -2 мин	1-2 х
(600-800), инт. 1-2 мин		
	800 (25-50 батт + 25-50)	6-10 х 100
батт, инт. 40-90 с		
	2 х 400 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин	16-20 х 50
Н, инт. 30-40 с		
		3-5 х 200
Н, инт. 40-90 с		
IV зона,	2-4 х (4 х 50), инт. 20-30 с,	4-6 х 50
К, Н, инт. 40-90 с		
развитие АГВ	отдых 4 мин	2-4 х 100,
инт. 1 -2 мин		
	4-8 х (4 х 25), инт. 15-20 с,	100-200
батт		
	отдых 3 мин	100-200
	2-3 х 100 батт, инт. 90-120 с	
	12-16 х 25 К, Н, инт. 30-40 с	
V зона,	6-10 х 25, инт. 60-90 с	2-3 х 50,
инт. 3-4 мин		
развитие СкВ	15-20 х 10-15, инт. 40-60 с	8 х 50 (50
V + 501), инт. 40 с		
Переменное	1000 II + 500 III + 400 III + 300 III + 200 III + 50IV,	
инт. 30 с		
плавание,	3 х (10 х 50) П-П-Ш, инт. 15-15-10 с (с улучшением)	
«горки»	10 х 100 11 инт 20 с + 5 х 100 И, инт. 15 с + 5 х 100	
III, инт. 10 с		
	20 х 50=5 х (11+111 +1 V+V), инт. 10-20 с	
	800 = 400 + 200+100+100 Н-П1, инт. 10-15 с	

14 лет (девочки с ускоренным биологическим развитием - с 13 лет)

I зона	400-1200 к/пл [50-100]	600-1000
н/сп		
	8-10 х (300-400), инт. 2-3 мин	2000-3000
	12-15х200, инт. 60-90с	2х(1500-
2000),инт.2-3мин		
		3-5 х
800, инт. 2-3 мин		
II зона,	20-40 х 50 К, Р, Н, инт. 15-30 с	2000-3000
развитие БВ-1	20-30 х 100, инт. 20-30 с	20-30 Х
50 Н, инт. 15-20 с		
	10-12 х (150-200), инт. 20-40 с	10-16 х
100 Н, инт. 20-30 с		
	4-6 х (300-400), инт. 30-60 с	5-6 х 200
Н, инт. 20-40 с		
	2-3 х(800-1000), инт. 1-2 мин	1-3 х400Н
	10-16 х 100, инт. 30-40 с	800-1000
Н, Р		
	2 х 800 к/пл [25-100], инт. 1-2 мин	20 х 50,
инт. 20-30 с		
	3-4 х 400 к/пл [25-100], инт. 30-60 с	6-10 х
200 к/пл, инт. 20-40 с		

	10-20 х 100 к/пл, инт. 20-40 с	
III зона, 20х50,инт. 30-40с	2 х(800-1000), инт. 1-2 мин	12-
развитие БВ-2 100, инт. 30-60 с	16-24 х 50 Н, инт. 20-30 с	10-16 х
	10-16 х 100 Н, инт. 30-60 с	4-6 х
(150-200), инт. 30-90 с	2-4 х 400 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин	2-3 Х
(300-400), инт. 60-90 с	5-8 х 200 (50 батт + 50), инт. 90-120 с	3-5 х 200
Н, инт. 40-60 с	10-12 х 100 (50 батт + 50), инт. 30-60 с	400 Н
	2 х 600 к/пл [25-50], инт. 2-4 мин	10-12 х
50 батт, инт. 30-40 с	2-4 х 400 к/пл [25-100], инт. 60-90 с	8-12 х
100 батт, инт. 40-60 с	4-6 х 200 к/пл, инт. 40-90 с	800 (50
батт + 50)		
IV зона, 25, инт. 40-60 с	3-6 х (4 х 25), инт. 10-15 с, отдых 4 мин	12-16 х
развитие АГВ К, Н, Р, инт. 40-90 с	4-8 х (4 х 50), инт. 20-30 с, отдых 5 мин	4-6 х 50
	4-6х50 батт, инт. 60-90 с	2-4 х
100, инт. 1-4 мин		
V зона, инт. 3-4 мин	15-20 х 10-15 К, Н, инт. 40-60 с	2-3 х 50,
развитие СкВ 25 К, Н, инт. 60-90 с	6-8 х 50 (20 батт V+30 I), инт. 30-40 с	8-10 х
Переменное плавание, «горки» мин	100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200+100, инт. 60-90 с 800 + 400 + 200 + 400, инт. 40-60 с 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50, инт. 30-60, отдых 2-3	
	150 + 2 х 75 + 3 х 50, инт. 60-90 с 1800 = 6 х (25 V + 25 I + 50IV + 501 + 75 IV + 75 I)	

15 лет и старше

1 зона н/сп	800-2000 к/пл [50-100]	800-1500
	6-12 х (300-400), инт. 2-3 мин	2000-5000
	12-16 х 200, инт. 60-90 с	3х1500
инт. 2-3 мин.		
		3-5 х
800, инт. 2-3 мин		
II зона, инт. 5-15 с	20-30 х 50 Н, инт. 10-15 с	20-40х50,
развитие БВ-1 100, инт. 5-30 с	10-16х 100Н,инт. 15-20с	15-30 х
	6-10 х 200 Н, инт. 15-30 с	10-12 х
200, инт. 10-30 с	2-3 х 800 к/пл [25-100], инт. 20-40 с	4-6 х
(300-400), инт. 10-40 с	3-5 х 400 к/пл [25-100], инт. 15-30 с	2-3 х
1500, инт. 1-3 мин	8-10 х 200 к/пл, инт. 10-20 с	2000-3000
	10-20х100 к/пл, инт. 5-15 с	800-1500
Н	2-3 х (800-1000), инт. 30-60 с	2-3 х 400
Н, инт. 30-40 с		

III зона,	400 + 200 Н+100+100 Н, инт. 30-40 с	16-20 х 50, инт. 20-30 с
развитие БВ-2	20-24 х 50 батт, инт. 15-30 с	10-16 х 100, инт. 20-40 с
	12-16 х 100 батт, инт. 20-40 с	4-8 х 200, инт. 20-60 с
	6-8х150 батт, инт. 20-40 с	3-4 х 400, инт. 20-90 с
	4-6 х 200 батт, инт. 30-60 с	4-5 х 300, инт. 20-60 с
	2-3 х 400 (50 батт + 50), инт. 40-90 с	2-4 х (800-1000), инт. 30-90 с
	4-6х200 (50 батт+50), инт. 2040 с	800-1200
	2 х 800 к/пл [25-100], инт. 30-60 с	20-30 х 50 Н, инт. 20-30 с
	2-3 х 400 к/пл [25-100], инт. 20-60 с	8-15 х 100 Н, инт. 20-40 с
	4-6 х 200 к/пл, инт. 20-40 с	4-8 х 200 Н, инт. 30-60 с
	8-12 х 100 к/пл, инт. 20-30 с	

К группе упражнений на развитие БВ-2 относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ-1 с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов.

В подготовке мальчиков примерно с 14—15 лет и девочек с 13-14 лет значительные объемы упражнений для развития БВ-1 и БВ-2 выполняются с лопатками и дополнительными сопротивлениями. Таким образом решаются задачи сопряженного развития функциональных и силовых способностей.

IV зона,	10-16 х 25 К, Н, инт. ЗО40 с	4-8 х 50, инт. 40-90 с
развитие АГВ	4-8х(4х50),инт. 10-30с, отдых 2-3 мин	3-5 х 100, инт. 40с-4 мин
	150 + 2х75+ 3х50, инт. 60-90с	4-8 х 50 батт, инт. ЗО40 с
V зона,	15-20 х 10-15, инт. 40-60 с	2-3 х 50, инт. 3^ мин
развитие СкВ	8-15 стартовых ускорений по 15 м, инт. 60 с	4-12 х 25, инт. 40-90 с
Переменное	100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100 (И-1П), инт. 30-60 с	
плавание,	3-5 х (400 + 300 + 200 + 100) (П-Ш), инт. 20-30 с, отдых 1, 5-2 мин	
«горки»	400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50 (П-ПЫУ), инт. 30-40 с, отдых 2-3 мин	
	2 х (200 + 2 х 100 + 4 Х 50) (Ш-1У), инт. 30-90 с, отдых 5-7 мин	
	4-8 х (50 + 50, инт. 5-10 с) (Ш-1У), отдых 4-7 мин	
	4-8 х (100 + 50, инт 5-15 с) (Ш-1У), отдых 4-7 мин	
	1000 (II) + 800 (II) + 600 (Ш) + 400 (III) + 200 батт (IV), инт. 20-40 с	

Контроль уровня развития выносливости

Уровень развития выносливости обусловливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями

энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

К *абсолютным показателям выносливости* относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты. В таблице представлены типичные примеры упражнений для оценки выносливости в различных зонах.

Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различные дистанции

Дистанция	Тесты
50 м	4х10-15 м; 2х25 м
100 м	4-6х25 м; 2-4х50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м
200 м	8-12 х 25 м; 4-6 х 50 м; 100 м + 50 м + 50 м
400 м	8-12 х50 м; 6-10 х 100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м
800 м	16-20 х 50 м; 8-12 х 100 м; 4-6 х 200 м; 400 м + 200 м + 200 м
1500 м	30—40 х50 м; 15—20х 100 м; 8-12х200 м; 1000 м + 300 м + 200 м

Упражнения, представленные в таблице, выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

В плавании можно выделить столько видов выносливости, сколько существует соревновательных дистанций. В практике спортивного плавания специальную соревновательную выносливость разделяют на:

-супер-спринтерскую (50м);

-спринтерскую (100м);

-постспринтерскую (200м);

-выносливость на средние дистанции (400м);

-стайерскую (800, 1500м).

Упражнения в воде для повышения выносливости

Сначала обязательно разомнись в течение нескольких минут на суше и только потом в воду.

1.Стоя в воде по грудь, вытяни перед собой руки и начинай ходьбу на месте. Колени поднимай как можно выше. Шагай 5 минут.

2.Взявшись за бортик (если ты в бассейне), подтянись на руках, замри в таком положении на 3 секунды, потом обратно в воду, так 10 раз.

3.Стоя в воде по грудь, делай махи руками. Руки держи ладонями вниз. 10 раз.

4.Взявшись за бортик бассейна, прижмись спиной к стене. Прямые вытянутые ноги разведи на 90 градусов, изобразив букву «V». Повтори 10 раз.

5.Стоя в воде, вытяни перед собой руки. Попеременно поднимай прямые ноги, стараясь коснуться ладонями кончиков пальцев на ногах. 15 раз на каждую ногу.

6.Ляг на воду, положив на бортик бассейна согнутые ноги. Руки отведи за голову и старайся коснуться подбородком груди. Сделай 15 раз.

7.Ляг на воде, возьмись за доску для плавания. Надень на ноги ласты и скрещивай ноги. Повтори 20 раз.

8.Прими стойку «ноги шире плеч», руки по локоть опусти в воду, делай повороты налево и направо. 30 поворотов.

9.Возьмись за лесенку в бассейне, поставь ноги на ступеньку так, чтобы колени касались подбородка, медленно распрями колени и выпрямись. Повтори 20 раз.

Развитие специальной силы на суше.

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

% от максимального отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	-	4-8	3-5	2 мин.	Максимальная сила
75-85	-	6-10	6-8	2-3 мин.	Максимальная сила
70-80	-	8-15	4-6	2-4 мин.	Взрывная сила
85-90	15 сек.	10-15	6-8	1-2 мин.	СкСВ
75-70	15 сек.	12-18	6-8	1-2 мин.	СкСВ
80-85	20 сек.	15-21	6-8	1-2 мин.	СкСВ
85-90	30 сек.	18-24	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	30 сек.	25-30	5-8	2 мин.	СкСВ
75-70	60 сек.	40-50	5-7	2-3 мин.	СВ
50-60	60 сек.	50-60	4-6	2-3 мин.	СВ
50-60	120 сек.	85-110	4-5	2-4 мин.	СВ
45-55	180 сек.	140-170	3-4	3-6 мин.	СВ

40-50	300 сек.	210-250	2-3	3-6 мин.	СВ

Развитие специальной силовой подготовки в воде.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 х 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер. Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Контроль за уровнем развития силы

Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

-максимальная сила при имитации гребковых движений;

-скоростно-силовая выносливость;

-силовая выносливость;

-взрывная сила;

-сила тяги в воде.

Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

-скорость простой и сложной двигательной реакции;

-скорость выполнения отдельного движения;

-способность к быстрому началу движения;

-максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

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

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники. Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

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

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и лактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного

барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1.4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.

2.4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3.3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

4.Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

5.Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

6.Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

7.Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

8.Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей:

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп). Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м

3.1.4.Вид спорта для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся.

Техническая и тактическая подготовка.

Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

-общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

-подготовительные упражнения для освоения с водой;

-учебные прыжки в воду;

-игры и развлечения на воде;

-упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

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

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

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.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое па первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, Всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

1.Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

2.Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.

3.Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

4.Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

5.Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

6.«Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

7.Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

8.Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

9.Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

10. То же вперед спиной.

11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

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

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1.Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2.Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3.Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4.Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

5.То же, держась за бортик бассейна.

6.«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7.Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8.Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9.«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10.Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11.Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде.

1.Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

1.То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

2.«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

3.«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

4.«Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

5.«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

6.Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

7.«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

8.В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

9.«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду.

1.Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2.Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

3.Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4.То же, опустив лицо в воду.

5.То же, погрузившись в воду с головой.

6.Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7.Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8.Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9.Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения.

1.Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

2.То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

3.То же, поменяв положение рук.

4.То же, руки вдоль туловища.

5.Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

6.Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

7.То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

8.То же, поменяв положение рук.

9.То же, руки вытянуты вперед.

10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду.

1.Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2.Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3.Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4.В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5.В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.

6.Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7.То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Упражнения для обучения 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.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

2.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.

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

4.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.

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

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

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

8.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.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

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

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

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).

Упражнения для изучения движений руками

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

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

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

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

5.То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

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

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

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

1.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.

2.Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

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 проскользить как можно дольше.

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.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

2.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.

3.То же, но в сочетании с дыханием.

4.Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

3.Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4.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.

5.То же, с вдохом 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).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

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

3.То же, но лицо опущено вниз.

4.То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

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

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

7.Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1.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.

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

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

4.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

Упражнения для изучения техники стартов

Ко 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 колейных 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 уходить 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, 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 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.

Совершенствование техники плавания.

Кроль на груди

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

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

3.И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

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

5.То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6.Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7.То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8.То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9.То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10.Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

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

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

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

14.То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

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

16.Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17.То же, но с движениями ног дельфином.

18.Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19.То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20.Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21.Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22.Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23.Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24.Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25.Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26.Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

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

2.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4.Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5.Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6.То же с лопаточками.

7.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

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

9.Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

Брасс

1.Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

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

3.Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4.Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5.Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6.Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7.Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8.Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

11.Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12.Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13.Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

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

15.Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16.Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17.Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18.Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19.Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20.Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21.Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

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

23.Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24.Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25.Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

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

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

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

4.Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

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

6.Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7.И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8.И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9.Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

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

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

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

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

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старт с тумбочки и из воды.

1.Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.

2.То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3.То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4.То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5.Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6.Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7.Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8.Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными

гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9.Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10.Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

11.Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12.Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Повороты

1.Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

2.Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

3.Выполнение поворота в обе стороны.

4.Два вращения с постановкой ног на стенку.

5.Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

6.Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7.Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

8.Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена-пловца складывается из совершенствования процессов, связанных с его познавательной деятельностью и эмоциями, регуляции нервно-психического и стартового состояния. К числу психических процессов, обеспечивающих познавательную деятельность человека, относятся ощущения, восприятия, представления, мышление, память и внимание. В спортивном плавании особую роль играют зрительные, тактильные (осязательные), температурные и кинестетические (мышечные) ощущения, а также ощущение равновесия. Все они лежат в основе формирования специализированных восприятий — чувства воды, гребка, темпа, скорости, дистанции. Эти восприятия очень сложны и взаимосвязаны: чувство воды создает пред-посылки для освоения чувства гребка и темпа, без которых не может быть чувства скорости продвижения, а последнее, в свою очередь, способствует формированию чувства дистанции, т. е.

умения спортсмена правильно распределять свои силы на любой из преодолеваемых на тренировке или в соревнованиях дистанций. В результате ощущения и восприятия каких-либо предметов или явлений у человека формируются представления. Они, как и восприятия, имеют наглядный характер, но менее отчетливы и легко изменчивы. В спорте мысленное выполнение каких-либо движений или их элементов является идеомоторной тренировкой, лежащей в основе практического выполнения воображаемых действий и способствующей улучшению их быстроты, силы и точности. Пловец всегда должен совершенствовать и осмысливать представления о форме и характере своих движений на суше и в воде, о соотношении в них напряжений и расслаблений, о распределении сил в тренировочных упражнениях или во время соревнования и о многом другом. Различают следующие основные виды мышления спортсмена: теоретическое, образное, практическое и тактическое. Для развития теоретического мышления пловцу необходимо совершенствовать свои знания по анатомии и физиологии, биомеханике и другим смежным дисциплинам, разбираться в вопросах техники и методики тренировки.

Медико – восстановительные мероприятия.

Медицинский контроль.

Этап начальной подготовки

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям.

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Медицинское обследование (спортивная диспансеризация) проводится два раза в год педиатром и спортивным врачом, подтверждается справкой о допуске к занятиям и соревнованиям.

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 по лесу, езда на

велосипеде, ходьба на лыжах). 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.

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 электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия;

-гипероксия.

3.1.5.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

<u>База, оборудование, спортивный инвентарь:</u>

Наличие плавательного бассейна, раздевалок, душевых, медицинского кабинета, инвентаря для обучения по программе: доски, лопатки, блочный тренажёр, гидротормозы, резиновые шнуры, мячи, скамейки, свисток, секундомер.

<u>Экипировка</u>

Купальник, плавки, очки, обувь для бассейна, полотенце, шапочка.

3.1.6.Требования к технике безопасности при занятиях плаванием для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся.

Инструктаж по технике безопасности проводится постоянно, плановые – раз в два месяца и отметка о проведении фиксируется в журнале групповых занятий по темам: Вводный инструктаж; Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Техника безопасности при организации и проведении учебно-тренировочного занятия; Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно – массовых мероприятий, праздников; Техника безопасности при занятиях на тренажёрах; Техника безопасности при проведении спортивных праздников; Правила поведения в раздевалках, туалетных комнатах; Техника безопасности при движении в транспорте к месту соревнований; Техника безопасности на спортивных объектах.

3.1.7.Основы профессионального самоопределения для углублённого уровня и группы одарённых и талантливых обучающихся.

Профессиональное самоопределение – это большой спектр различных мероприятий: теоретических (беседы, лекции) и практических (помощь тренеру, участие в организации и проведении соревнований) преподаются согласно учебного календарного графика вначале или в конце тренировочного занятия в течение 5 – 10 минут в виде лекции или беседы с обучающимся по темам:

1.Общая характеристика процесса профессионального самоопределения и возможности самопомощи при выборе специальности.

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы. Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

2.Ситуация выбора профессии и факторы ее образующие.

Условия, в которых проходит процесс профессионального самоопределения, как подрастающего, так и взрослого человека, определяют обстоятельства этого дела, тесно связанные между собой, названы факторами, образующими ситуацию выбора профессии.

Рис. 1. Факторы, образующие ситуацию выбора профессии.

К ним относятся семья и школа, склонности и способности, уровень притязаний и уровень информированности, контактные группы сверстников и личные профессиональные планы, которые образуют структуру активности субъекта профессионального самоопределения.

Графически она может быть представлена в виде окружности, символически обозначающей границы сознания субъекта, а сами факторы располагаются на ней.

«Закольцованность» данной структуры обусловлена возможностями наглядной графической иллюстрации ситуации выбора профессии, изображенной в форме восьмиугольника выбора-перспективы. Отсутствие такой перспективы означает неполноту ориентировочной основы и может быть сопряжено с ошибочным выбором. При постановке задачи выбора профессии в каждом отдельном случае необходимо построить эту схему и затем провести аналитическую работу, - последовательно разобрать содержание и значение каждого из восьми факторов, представленных на рис.1.

3.Значение позиции родителей и других старших членов семьи в ходе профессиональной ориентации.

Значение позиции родителей и других старших членов семьи в ходе профессионального самоопределения заключается в том, что ценностные семейные ориентиры, т.н. социальная ориентация личности оказывается базовой для профессиональной ориентации. Происхождение человека и отнесенность его личности к тому или иному социальному слою или классу имеют двойственную функцию. С одной стороны из-за механизмов подражания (идентификации) уменьшается неопределенность выбора, так как имеют место традиции. (Часто можно наблюдать в семьях музыкантов, артистов балета, театра и кино феномен ранней профессионализации, когда у ребенка четырех-, пятилетнего возраста развиваются определенные умения из области профессиональных действий). А с другой стороны, наличие потребности в индивидуальном самовыражении заставляет личность пользоваться и механизмами отчуждения от знакомых жизненных и профессиональных сценариев, известных из семейного окружения, - искать свой путь, свое призвание. (Хорошо если эти поиски венчаются успехом, а не затягиваются надолго, а то и на всю жизнь, примиряя человека с неудачей, личностной и общественной несостоятельностью).

4.Позиция тренера - преподавателя, другой социально-значимой личности при формировании представлений о профессиональном будущем.

В случаях, когда перед учеником стоит проблема, как разобраться в отношении к виду спорта, который нравится и, кажется, что в профессии, в будущем хотелось бы заниматься именно им, а также в отношении к самому тренеру - преподавателю. Бывает, что отождествление учебной дисциплины с профессией или плохое различение этих реальностей служат плохо. За ореолом учебного предмета стоит достаточно обширная группа родственных специальностей - профессий, которые будут связаны с учебной дисциплиной довольно тесно, а другие в меньшей степени. Если учащийся интересуется учебным предметом, носящим название «физическая культура и спорт», то ему важно уточнить какие реальные специальности стоят за названием профессии «тренер - преподаватель». Здесь будут сгруппированы и преподаватель физкультуры, и спортсмен, и инструктор по спорту и т.д. Возможно, что предпочтение физкультуры, как предмета связано с развитием у учащегося лишь спортивного интереса, а не с желанием овладеть специальностью.

Аналогичным образом нужно разбираться и с перенесением положительного (зачастую, восторженного отношения) к тренеру - преподавателю на учебный предмет, который он ведет, а за тем и на профессиональное будущее. Перенос отношения к человеку - представителю той или иной профессии - на саму профессию осуществляется по механизму подражания другому человеку. Учащемуся нравится подтянутый, в хорошей спортивной форме, веселый и остроумный старший брат друга, который стал пилотом гражданской авиации. Подражая во всем своему идеалу, наш ученик решает тоже стать летчиком. Если он правильно представляет себе все стороны будничного труда пилота: подчинение своего поведения строгому режиму, наличие физических и нервных перегрузок, десинхроноз, другие тяготы летного труда наравне с положительными эмоциональными и физическими ощущениями легкости и послушания тяжелой машины желаниям и усилиям пилота, чувств покорителя земного притяжения и аффективной радости самого полета как результата труда, нужного и другим людям - пассажирам и владельцам грузов, то он, вероятно, тоже будет весел, и тело его будет свободно от напряжения. Если же нет, - то нашего специалиста, выбравшего профессию, таким образом, будут отличать грусть, уныние, опущенные плечи и растерянный взгляд. Порою, увлечение только внешней (артист кино) или какой-нибудь частной стороной профессии, ее названием (боец ОМОН) приводит к ошибочным выводам о профессиональном призвании. Важно стараться проникнуть за зримые явления или кажущуюся незримость требований деятельности за счет мысленных аналитических усилий и путем направленного поиска нужных сведений о повседневном труде специалистов. Именно этот процесс позволит высказать веские доводы, суммировать все «за» и «против» для себя в пользу именно этой деятельности.

5.Позиция товарищей, мнения сверстников о профессиональных намерениях оптанта - субъекта профессионального выбора.

Позиция товарищей, подруг, друзей, их мнения о профессиональных намерениях человека как субъекта профессионального выбора является значимым фактором из-за особенностей психического развития подрастающего человека, поскольку он осуществляет активный поиск своей социальной роли и этот процесс проходит в рамках ведущей деятельности общения с членами контактной референтной группы сверстников. Дружеские связи крепнут и трудно расставаться надолго. Пример типичного высказывания: «Целую неделю придется не видеться, если будем учиться в разных местах». Из-за этого зреет решение идти учиться вместе, в одно учебное заведение, так сказать «за компанию». Последствия такого выбора бывают самыми разнообразными, главное, чтобы у ребят приходило адекватное понимание того, что настоящий друг это тот, который понимает, а не тот, который давит и настаивает. Важно привить понимание того, что более важными оказываются не узко дружеские интересы, а интересы семьи, интересы приобщения к профессиональной общности.

6.Склонности человека как индикатор профессионального призвания.

Склонности человека как индикатор профессионального призвания проявляются в самых разнообразных видах активности, выполняемой на условиях бескорыстной инициативы: ”Делаю, потому что нравиться и просто интересно..., мне хочется делать”. В склонности проявляется познавательное побуждение человека и активное его действование в заданном направлении при осуществлении любимых занятий, на которые тратится свободное время. Симптомы склонностей определяются по признакам желания человека вмешаться в какое-либо дело. Чем больше перебирается направлений в занятиях и досуговых увлечений до момента совершения решающего профессионального старта, тем шире субъективный опыт, обуславливающий меньшую вероятность смены профессиональных учебных заведений.

7.Способности человека как показатели уровня реальных жизненных достижений.

Некоторые стихийно и специально сформировавшиеся способности человека как показатели уровня реальных жизненных достижений могут иметь значение и для успешности в профессиональной деятельности. Под способностями подразумеваются любые индивидуально-психологические особенности человека (и не сводимые к знаниям, навыкам), обуславливающие продуктивные достижения в деятельности человека выше среднего результата. Если, например, человек хорошо различает запахи и точно помнит их, то это способность. Развитие такой способности важно для хорошей работы повара, товароведа продовольственных продуктов, химику, парфюмеру, фармацевту, столяру (по оттенкам запаха древесины уточняет ее сорт, породу, другие признаки). Любые особенности человека - его личностные и индивидные черты, характерологические и темпераментные проявления, психофизиологические и анализаторные возможности могут выступать в роли способностей. О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учебе, но и по достижениям в самых разнообразных видах активности вне школы, института. При выполнении одной и той же работы успех может быть достигнут за счет разных сочетаний способностей. При решении разнообразных задач по профессиональному самоопределению одной из основных выступает формирование у человека способности делать жизненные выборы. Современный опыт профориентационной работы в развитых странах помогает формированию указанной способности через участие подрастающего и уже работающего человека в профессиональных пробах.

8.Уровень притязаний на общественное признание и его связи с уровнями профессионального образования.

Измерителями общественных ценностей человека и его достижений являются внешние и внутренние оценки активности человека. К внешним относятся педагогические и аттестационные оценки, а внутренние оценки - более или менее устойчивое представление человека о том какой оценки он заслуживает - носят название самооценки или уровня притязаний. Уровень притязаний на общественное признание во многом связан с возможностями получения соответствующего уровня образования - высшего, средне-специального и профессионально-технического. В

соответствии с законом об образовании в Российской Федерации устанавливаются следующие образовательные уровни (образовательные цензы): 1) основное общее образование; 2) среднее (полное) общее образование; 3) начальное профессиональное образование; 4) среднее профессиональное образование; 5) высшее профессиональное образование; 6) послевузовское профессиональное образование. Лицам, не завершившим образование данного уровня, выдается справка установленного образца.

9.Уровень информированности о мире профессий в целом и об избранной специальности в частности.

Этот фактор имеет важнейшее значение при обдумывании своего трудового пути. Необходимо ориентироваться во всем многообразии специальностей, которые есть в обществе на момент выбора профессии, а также месте и роли избираемой человеком специальности в общей картине мира профессий. Особой задачей выступает задача освоения системы требований деятельности к человеку и формирование готовности реализовать эти требования. Следует понимать, что классификация специальностей Министерства труда и классификация специальностей Министерства образования совпадают в части профессионально-технического и среднего специального образования. По специальностям высшей школы такого совпадения нет. Поэтому при выборе типа учебного заведения и варианта обучения крайне важно понимать какие отличия будут иметь место при получении диплома о квалификации и возможностях трудоустройства с этим дипломом. За последние годы система высшего образования России претерпела весьма значительные изменения, появились государственные, негосударственные и муниципальные образовательные учреждения. В связи с этим возможности выбора направления обучения оказываются расширенными и требуют специального рассмотрения.

10.Личные профессиональные планы и пути их достижения.

В данном случае под планом подразумевается образ будущего, мысленное представление о самом ближайшем и отдаленном будущем. Личный профессиональный план (ЛПП) должен обладать необходимой информационной полнотой и включать в себя устойчивые представления человека о всех восьми факторах, образующих ситуацию выбора профессии. К ЛПП предъявляются требования обоснованности и согласованности. Ниже на рис.3 обозначен вариант связей факторов по обоснованности ЛПП как вписанный восьмиугольником, а вариант связей факторов по согласованности обозначен лучами.

Наличие обоснованного и согласованного ЛПП обеспечивает осознанный выбор профессии-специальности. Отсутствие необходимых связей между факторами свидетельствует о стихийном, неупорядоченном и, следовательно, неосознанном выборе.

ЛПП может быть основным и резервным. Как правило, более согласованным и обоснованным бывает резервный вариант реализации ЛПП. В качестве основного, ближайшего по времени реализации ЛПП, может выступать идея решить задачу выбора профессии потруднее, чем

в случае с запасным, резервным вариантом (при наличии пробы сил). Резервный план относится к плану определенному и беспроигрышному, а “основной” в некотором смысле является неопределенным и достаточно рискованным для успешной реализации.

ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель: Создание эффективной системы профессионального сопровождения учащихся в соответствии с их способностями, интересами и запросами рынка труда.

Задачи:

-создать условия для осознанного профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества, района в кадрах, формирование способности к социально-профессиональной адаптации в обществе;

-создать систему подготовки учащихся в рамках профориентационной подготовки;

-наладить деловые связи с лицами и организациями, заинтересованными в профессиональной подготовке подрастающего поколения;

-раскрыть роль школьных предметов для понимания структуры профессий;

-осуществить диагностическую функцию, определить динамику развития личности;

-повысить профессиональный уровень, творческое мастерство педагогического коллектива, обеспечить профессиональный, карьерный рост педагогов;

-способствовать проектированию подростками своих жизненных и профессиональных планов, идеалов будущей профессии и возможных моделей достижения высокой квалификации в н

№ п/п	*Содержание*	*Сроки*	*Ответственный*
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ – 5, СС	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ ДО «Коммунарской ДЮСШ» ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4 и 5года обучения и на этапе СС, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Проведение для обучающихся на тренировочном этапе и этапе СС дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
3.	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	Инструктор-методист
4.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения Регулярно, в соответствии с учебным планом	регулярно	Тренеры-преподаватели
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора по УВР
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		Заместитель директора по УВР
3.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в квартал	Зам. директора по ВР
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

4.Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5.Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	Заместитель директора по УВР
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ		
1.Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2.Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

3.1.8.Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится постоянно, как только обучающийся попадает в школьную спортивную среду и способствует:

-формированию сознательного, творческого отношения к труду;

-чувства ответственности за порученное дело;

-бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю, мебели.

Главные воспитательные факторы:

-личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

-четкая творческая организация тренировочной работы;

-формирование и укрепление коллектива;

-правильное моральное стимулирование;

Задачи воспитательной работы:

1.Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения.

2.Создание воспитательной среды, построение системы воспитательной работы, нацеленной на развитие нравственной личности каждого ребенка.

3.Стараться снижать негативное влияние социума на личность ребенка и использовать все позитивные возможности для многогранного развития личности.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с ученическим коллективом:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций: День рождение ДЮСШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях, спортивно – массовых мероприятиях, школьных и спортивных городских праздниках.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цели: Формирование личности, как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи:

1.Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и самосовершенствования в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

2.Воспитание моральных и волевых качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для преодоления трудностей и достижения наиболее высокого личного спортивного результата в соответствии с избранным видом спорта (воспитание для спорта);

3.Формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе (через спорт подготовка к жизни.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Планирование воспитательной работы на год	август	Зам. Директора по УВР, инструктор - методист
2.	Организация и проведение праздников и соревнований	весь период	Зам. Директора по УВР, инструктор - методист
3.	Проведение тематических воспитательных бесед в группах	весь период	Тренеры - преподаватели
4.	Изучение учащимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУДО «Коммунарская ДЮСШ»	сентябрь	Тренеры - преподаватели

3.2.Вариативные предметные области

3.2.1.Различные виды спорта и подвижные игры для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся.

Акробатические упражнения.

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Развитие быстроты и ловкости.

Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой – 1мин, бег по ступенькам лестницы. Используют и другие упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м – медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.

Силовая тренировка в настольном теннисе.

-упражнение для мышц рук и плечевого пояса (подтягивание на перекладине, отжимание лежа, отжимание брусьях);

-упражнения с гантелями, сгибание рук, поднимание гантелей до касания плеч, вращение кистей, подъем гантелей до уровня плеч, разведение рук в стороны и т.д.

-имитация перемещений выполняется в стойке игрока в настольный теннис – ноги согнут в коленях, туловище наклонено вперед, центр тяжести находится ближе к носкам ступней ног.

Имитация проводится:

-приставными шагами вправо-влево;

-скрестными шагами вправо-влево;

-беговым шагом вперед-назад;

-прыжками вправо-влево-вперед с одной и с двух ног;

-переносом центра тяжести тела с одной ноги на другую.

Подвижные и спортивные игры на суше.

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

ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

3.2.2.Судейская практика для углублённого уровней и группы одарённых и талантливых обучающихся.

Обучающиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На первом и втором году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

3.2.3.Специальные навыки для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся.

Способность к самоорганизации – важное качество личности, которое существенно помогает в обучении. Умение правильно обустроить рабочее пространство, организовать свой график и своевременно выполнять задания облегчает жизнь самим ученикам, увеличивает эффективность их работы, а также позволяет родителям меньше беспокоиться за своих чад.

Самоорганизация - это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью, мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью. Другими словами, под этим термином понимается способность ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации. Благодаря этому качеству:

-Повышается качество работы**.** Обучающийся, способный организовать себя и свою деятельность, использует достаточное количество времени для выполнения работы, выполняет ее поэтапно и планомерно, лучше сосредотачивается на выполняемых действиях.

-Деятельность становится более упорядоченной. У организованного человека деятельность подчинена определенному распорядку, являющемуся для него наиболее оптимальным. Это позволяет не забывать о важных делах, делать все качественно и вовремя, четко представлять цели и задачи, планировать результаты.

-Экономятся время и силы. Хорошая самоорганизация позволяет хорошо планировать время — работа выполняется планомерно и остается достаточно времени для досуга, т.к. отсутствует спешка, нервозность, множественные переделки работы и т.д.

Важно отметить, что полная самоорганизация возможна только у старших школьников и взрослых людей. Дети и подростки могут обладать ее элементами (следование графику, организация рабочего места и пр.), которые можно развить, и которые становятся превосходным задатком для полной самоорганизации. Полное же отсутствие этого качества ведет к падению школьной успеваемости, утере каких-либо навыков и знаний, снижению качества выполняемой деятельности, неэффективности обучения/работы.

Самоорганизация – высший уровень владения собой и своим временем, умения эффективно устроить свою деятельность. Навыки самоорганизации вполне можно развить, и делать это стоит с самого раннего возраста. Для развития способности к самоорганизации у себя или детей понадобится много терпения, желания и готовности меняться, но при этом результаты не заставят себя ждать, а деятельность станет в разы эффективнее.

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды. Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания.

На поверхность тела, погруженного в воду, действует гидростатическое давление. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность.

Одно из следствий гидростатического давления — большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания), чем в других циклических видах спорта. В целом это можно использовать для достижения оптимального веса тела, оптимального соотношения в нем активной (мышечной) и пассивной (жировой) тканей. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает

теплопроводностью в 30 раз. и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Как уже говорилось, Велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Эти и некоторые другие специфические особенности водной среды используются в лечебно-оздоровительных целях; для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием повышают жизненный тонус у взрослых людей. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений используются плавание и аквааэробика.

Известно немало случаев, когда при отклонениях в состоянии здоровья, требующих ограничения физических нагрузок, упражнения в воде оказывали подлинно целебное воздействие. Плавание, в отличие от других средств лечебной физической культуры, является более эффективным для реабилитации после многих заболеваний, так как занятия в воде происходят в условиях относительной невесомости.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ (особенно для пожилых людей, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу), сердечной и легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и других заболеваниях.

Работа по оздоровительно-реабилитационному плаванию ведется в детских поликлиниках и консультациях, специальных медицинских группах средних и высших учебных заведений, реабилитационных и оздоровительных центрах и клубах, секциях оздоровительного плавания и водной аэробики, а также в форме самостоятельных занятий.

3.2.4.Спортивное и специальное оборудование для базового и углублённого уровней, группы одарённых и талантливых обучающихся.

Инвентарь для плавания.

Купальный костюм, обувь, шапочка, полотенце и очки – это основная экипировка для плавания, как для начинающих, так и для профессиональных пловцов. Но есть еще специальный

инвентарь для плавания, который понадобится детям уже для совершенствования плавательных навыков.

К инвентарю для плавания относятся:

- доска для плавания;
- колобашка;
- лопатки для плавания; - ласты;
- трубка для дыхания.

Оснащение плавательного бассейна

Аквапалка, Акватренер двойной, с поясом, Дорожки ортопедическая, резиновая, Доска, Жилет плавательный спасательный (страховочный), Игрушки плавающие, Катушка для хранения разделительных дорожек, Коврик резиновый, Комплект для подводного плавания, Контактные элементы, Контейнер для хранения инвентаря, Крепление для спасательного круга, Круг спасательный (детский облегченный), Лопатки для рук разных размеров, Мяч резиновый, Надувные круги и нарукавники для плавания, Обручи плавающие (горизонтальные), Поплавок цветной (флажок), Пояс с петлей для обучения плаванию, Разделительная волногасящая дорожка, Разделительная дорожка, Разделительный блок, Спасательный линь, Термометр для воды, Термометр комнатный, Часы-секундомер (настенные), Шест пластмассовый, Шест спасательный с петлей.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль за реализацией Программы:

-текущий контроль проводится в течение всего учебного года;

-промежуточная аттестация проводится в середине учебного года – в декабре;

-итоговая аттестация проводится по окончанию учебного года и по окончанию срока реализации Программы;

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- показанный результат и занятое место на соревнованиях, различного уровня;
- выполнение разрядных норм.

-тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль.

Участие в соревнованиях.

Соревнования по плаванию проводятся в соответствии с календарём соревнований отделения, который составляется и принимается на Педагогическом совете и утверждается директором школы на начало календарного года.

Формы подведения итогов реализации Программы:

-стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;

-выполнение контрольных нормативов для данного этапа подготовки, по общей и специальной физической подготовки обучающихся;

- участие в соревнованиях;

-динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;

-освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы - показанный результат и занятое место на соревнованиях, различного уровня;

Итоги реализации Программы подводятся при выполнении контрольных упражнений, участии в соревнованиях, сдаче контрольных нормативов.

Результатом реализации Программы на начальном этапе подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе подготовки являются:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;

- формирование спортивной мотивации;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- укрепление и сохранение здоровья спортсменов.

Приёмное тестирование для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения.

Форма проведения индивидуального отбора - предварительные просмотры, тестирование, анкетирование, консультации.

Приёмное тестирование - сроки проведения:

-с 1 по 15 сентября учебного года.

В группы начальной подготовки принимаются дети, прошедшие отбор по результатам тестирования.

Тесты на суше

1.Рост минус вес =

-До 99 -1 балл;

-100 – 104,99 - 3 балла;

- 105 и выше – 5 баллов.

2.Подвижность плечевого сустава (тыльные стороны ладоней на щеках, локти подняты вверх)

-больше ширины плеч – 1 балл

-ширина плеч - 3 балла

-меньше ширины плеч – 5 баллов

3.Подвижность позвоночника (стоя, ноги вместе - наклон вперед)

- пальцы рук не достают до носков ног – 1 балл

-пальцы рук достают до носков ног - 3 балла

- середина кисти достает до носков ног - 5 баллов

4.Подвижность голеностопного сустава (сидя, ноги впереди, носки и пятки вместе). Выпрямить носки ног.

- пальцы ног выше горизонтали - 1 балл

- пальцы ног на уровне горизонтали - 3 балла

- пальцы ног ниже горизонтали - 5 баллов

5.Попеременное вращение руками

-выполнено - 5 баллов

-выполнено с нарушениями - 3 балла

-попытка - 1 балл

6. количество приседаний за 10 секунд

- 9 раз и больше - 5 баллов

-7,8 раз - 3 балла

-6 раз и меньше - 1 балл

Тесты в воде

1.Выдох в воду;

- выполнено – 3 балла;
- выполнено с нарушением – 2 балла;
- попытка выполнения – 1 балл;
- не выполнено – 0 баллов.

2.Лежание на воде с опорой;

- выполнено – 3 балла;
- выполнено с нарушением – 2 балла;
- попытка выполнения – 1 балл;

- не выполнено – 0 баллов.

3.Работа ногами кролем на груди с опорой;

- выполнено – 3 балла;
- выполнено с нарушением – 2 балла;
- попытка выполнения – 1 балл;
- не выполнено – 0 баллов.

4.Погружение с головой под воду с задержкой дыхания;

-10 сек - 3 балла;
-6-9 сек - 2 балла;
-5 сек и меньше - 1 балл;
- не выполнено – 0 баллов.

5.Скольжение на груди - «стрелочка», с работой ног кролем:

- выполнено – 3 балла;
- выполнено с нарушением – 2 балла;
- попытка выполнения – 1 балл;
- не выполнено – 0 баллов.

По результатам тестирования составляется пофамильный рейтинг приглашенных поступающих, с указанием оценок (баллов), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

При наличии мест, в группы зачисляются дети с низким уровнем готовности.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения (промежуточная и итоговая аттестация)

Этап подготовки	**Промежуточная аттестация (декабрь)**	**Итоговая аттестация (май)**		
	25 на спине + 25 ноги кроль н\г	**Кроль 50 н\с + 25 н\г**	**400 н\с**	**25 ноги бр + 25 ноги бт**
НП-1	Технически правильно	Сумма времени (рейтинг)	Технически правильно	Технически правильно
	50 кроль н\г	50 способ по выбору	200 кп	400 вс
НП-2	Технически правильно	3 юн	Технически правильно	Технически правильно
НП-3	Рейтинг времени	3 юн – 2 юн	3 юн – 2 юн	3 юн – 2 юн
Этап подготовки	**Промежуточная аттестация (декабрь)**	**Итоговая аттестация (май)**		
	200 комплекс	**200 комплекс**	**800 в\с**	**Дистанция по выбору**
ТЭ-1	Улучшение результата	1 юн	1 юн	1 юн
ТЭ-2	Улучшение результата	3 разряд	3 разряд	1 юн / 3 разряд
ТЭ-3	Улучшение результата	3 / 2 разряд	2 разряд	2 разряд
ТЭ-4	Улучшение результата	2 разряд	-	1 разряд
ТЭ-5	Улучшение результата	2 / 1 разряд	-	КМС
Этап подготовки	**Промежуточная аттестация (декабрь)**	**Итоговая аттестация (май)**		
	200 комплекс	**Две дистанции по выбору**		
ССМ-1	Улучшение результата	КМС/МС		

* Обязательным условием для всех групп является систематичность и регулярность посещения тренировочных занятий на протяжении всего учебного года

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Литература.

1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

2.Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.

3.Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003

4.Валков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс,2001. 80с.

5.Горбунов Г Д. Психопсдагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

6.Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и спорт, 1981.

7.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.

8.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.

9.Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. -М.: Владос,2002.

10.Золотое В.И. Восстановление работоспособности в спорте. -Киев.: Здоровья, 1990.

11.Зеков Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

12.Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт. 1983.

13.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС,1983.

14.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители; В.Г. Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н. Панкратова.-М.: 1995.

15.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.; Физкультура и спорт, 1998.

16.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.; Астрель, 2003.

17.Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977,

18.Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.

19.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

5.2. Интернет – ресурсы

Официальный сайт Министерства образования и науки РФ

http://www.mon.gov.ru

"Российское образование"

http://www.edu.ru/

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

http://window.edu.ru/

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.school-collection.edu.ru

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

http://fcior.edu.ru/

5.3. Аудиовизуальные средства

– кинофильмы;

- кинофрагменты;

- кинокольцовки;

- диафильмы;

- транспаранты;

- записи на CD;

- радио- и телепередачи и др.

Приложение к Программе №1

Календарный учебный график на 2020 – 2021 учебный год

По Программе вид спорта «Плавание»

1.Тренерско-преподавательский состав:

-Голодников Юрий Викторович (высшая квалификационная категория);

-Голодникова Евгения Львовна (высшая квалификационная категория);

-Жданова Людмила Витальевна (высшая квалификационная категория).

2.Адреса места осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной Программе «Плавание»**:**

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская ДЮСШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д. (МКУ «Центр здоровья и красоты»).

3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:

- учебный год начинается с 01 сентября 2020 года.

Окончание учебного года:

- этап начальной подготовки - 21 июня 2021 года;

- тренировочный этап, этап спортивного совершенствования – 19 июля 2021 года;

- общее количество недель: 42 и 46 недель (базовый уровень), 46 недель (углублённый уровень, группа одарённых и талантливых обучающихся).

4.Набор в группу начальной подготовки 1 года обучения в мае и с 1 по 15 сентября 2020 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

- 14 – 28 декабря 2020 года.

5.Праздничные дни: 4 ноября 2020 года, 1 января – 08 января 2021 года, 23 февраля 2021 года, 8 марта 2021 года, 1 мая 2021 года, 9 и 10 мая 2021 года, 12 июня 2021 года.

6.Сроки проведения промежуточной аттестации – 14 – 29 декабря 2019 года

7.Сроки проведения итоговой аттестации – 14 – 29 мая 2021 года

8.Возраст обучающихся – 7 - 18 лет.

9.Программа рассчитана на восемь лет и более.

10.Режим занятий:

-продолжительность одного часа для групп начальной подготовки 1 года обучения 30 минут, начальная подготовка второго, третьего года обучения, тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства - 45 минут;

-продолжительность одного часа 40 минут – особые условия обучения;

-продолжительность одного занятия с учётом возрастных особенностей и условий материально – технической базы 60 – 180 минут;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов.