Министерство образования Красноярского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Северо-Енисейская детско-юношеская спортивная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНАна педагогическом совете МБОУ ДО «ДЮСШ»Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.МП | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Герасимов Д.В. |

**Дополнительная образовательная**

**предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «плавание»**

Составители: специалисты

методического отдела МБОУ ДО «ДЮСШ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |  |
| 1.1.1.2. | Направленность, цель, задачи образовательной программы.Характеристика вида спорта. |  |
| 1.3. | Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальноеколичество обучающихся в группах, срок обучения. |  |
| 1.4.2 | Требования к результатам освоения образовательной программы. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ |  |
| 2.1. | Календарный учебный график. |  |
| 2.2 | План учебного процесса: теоретические и практические занятияпо предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа,формы аттестации. |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ |  |
| 3.1.3.2. | Содержание и методика работы по предметным областям.Методические материалы. |  |
| 3.3. | Методы выявления и отбора одарённых детей. |  |
| 3.4.3.5  | Требования техники безопасности в процессе реализации программы.Рабочие программы по годам обучения. |  |
| 4. | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ |  |
| 4.1. | Направления воспитательной работы. |  |
| 4.2. | Основы профессионального самоопределения. |  |
| 5. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ |  |
| 5.1. | Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации. |  |
| 5.2. | Зачётные требования. |  |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа

(далее – Программа)разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»,

в соответствии с приказом №939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования

к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «плавание», базовый уровень. Утверждена педагогическим советом *МБОУ ДО «ДЮСШ»* и учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы:

освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Задачи:

* формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества, и навыки начальной профессиональной ориентации;
* способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;
* познакомить с основами профессиональной деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения (2+2) на углублённом этапе на основании расширенного изучения обучающимися знаний и умений предпрофессиональной направленности.

***Характеристика вида спорта «плавание»***

Плавание – один из самых популярных и массовых видов спорта. **Спортивное плавание** включает различного рода соревнования, проводимые в [бассейнах](http://plavaem.info/basseyn.php) длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км).

Занятия по плаванию строятся в соответствии с общими и методическими принципами педагогики и системы физического воспитания. При этом обязательно должны быть учтены специфические особенности плавания и условия бассейна.

При организации занимающихся плаванием необходимо, прежде всего, учитывать, что возможности ориентировки человека в воде значительно хуже, чем на суше. Обучаемые плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат преподавателя. У занимающихся плаванием может ухудшаться восприятие, что мешает понимать указания преподавателя. У начинающих это может быть в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением, а у спортсменов – в связи с утомлением, монотонностью движений и однообразием внешних раздражителей. Поэтому в занятиях по плаванию обычно предусматривается предварительное объяснение и выполнение упражнений на суше, а также предварительное разъяснение занимающимся порядка выполнения всех упражнений в воде.

При плавании затруднено взаимное общение занимающихся. Находясь в воде, каждый из них плохо видит, как выполняют упражнения другие. В связи с этим для действенного показа упражнений в воде требуется специальная организация занимающихся.

При размещении их в бассейне важно учитывать, что изменение вертикального положения тела на горизонтальное резко увеличивает размеры площади, занимаемой каждым пловцом и соответственно всей группой в целом.

Плавание, как и любой другой локомоторный акт, требует достаточно большого пространства для перемещения. Особенно большие расстояния приходится преодолевать пловцам на тренировках. По сравнению с занимающимися другими циклическими видами спорта пловцы находятся в худших условиях, так как место их занятий имеет относительно небольшие размеры. Пловцам приходится многократно выполнять повороты и плыть в обратную сторону (50-200 раз). Преодолеть монотонность таких упражнений в определенной мере можно, меняя форму организации занятия и способы организации самих занимающихся.

На занятиях по плаванию многократные повороты целой группы занимающихся неизбежно нарушают порядок выполнения упражнений, что требует дополнительных команд и постоянного управления занимающимися.

Особенно четкая организация и высокая дисциплина занимающихся должны быть на занятиях по обучению нырянию. В течение одного занятия можно давать ученикам не более трех упражнений, требующих длительной задержки дыхания. Между такими упражнениями нужен отдых не менее 3-5 мин. Ныряния лучше проводить по крайней дорожке бассейна от глубокой его части в сторону мелкой. Каждому занимающемуся разрешается нырять только после выхода из воды предыдущего, при этом ныряние должно выполняться не по команде, а по личной готовности ныряющего. Выполнение ныряния требует строгого контроля: надо следовать за ныряющим, идя по бортику, или назначить страхующего пловца, который будет плыть над ныряющим.

При организации занятий плаванием преподаватель должен учитывать специфику своей деятельности. Обычно он занимается с группой, находясь на бортике. Проводить же занятие, находясь в воде, затруднительно и неэффективно.

Существенное значение при проведении занятий имеет выбор преподавателем наиболее удобного для руководства группой места. Чаще всего он должен находиться на боковой по отношению к плавающим стороне бассейна. Здесь он лучше видит всех учеников, а ученики лучше видят его.

В большинстве случаев проводить занятия по плаванию приходится в условиях значительного шума (40-80дб), при ограниченной слышимости учениками, так как их уши часто погружены в воду. Чтобы остановить плывущего, требуется достаточно громкий сигнал: краткий возглас, хлопок в ладоши, свисток и т. д. Если нужно дать указания или объяснить что-либо ученику, преподаватель вынужден подозвать его к себе, что, естественно, снижает плотность занятия. Многие вместо кратких словесных замечаний пользуются разнообразными условными жестами. При всех формах передачи знаний занимающимся и общения с ними необходимо иметь громкий голос и хорошо владеть техникой речи.

***Специфика организации обучения плаванию.***

Организация занятий по плаванию включает выбор и подготовку места для занятий, обеспечение безопасности занимающихся, построение занятий и руководство группой. Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены.

Правильная организация занятия обеспечивает достижение поставленной цели и является основой предотвращения несчастных случаев. Организация занятий плаванием начинается с комплектования групп.

В условиях бассейна один преподаватель может проводить занятие с группой из 10-15 человек, при этом, чем выше спортивная квалификация пловцов, тем меньше должна быть группа. Проведение занятий одним человеком в нескольких группах одновременно недопустимо даже при очень хорошей организации занимающихся.

При организации занятий плаванием необходимо соблюдать учебные нормы количества пловцов для различных бассейнов. Так, в бассейне длиной 50 м должно плавать на одной дорожке не более 10 человек, а в бассейне длиной 25 м – не более 6 человек. Количество занимающихся в других бассейнах определяется в зависимости от их размеров и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

***Условия для зачисления на обучение***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Минимальный возраст для зачисления*  | *Минимальное количество занимающихся в группе* | *Срок обучения (лет)* |
| *7-8 лет* | *Определяется локальным актом МБОУ ДО «ДЮСШ»* | *6* |

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям плаванием и успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

**Требования к результатам освоения Программы базового уровня**

1. *В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будет знать:*

историю развития спорта в России;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

основы законодательства в области физической культуры и спорта;

умения и навыки гигиены;

режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;

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

1. *В предметной области «общая физическая подготовка» будет уметь:*

укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям плавание и формированию двигательных умений и навыков;

освоит комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

будет воспитано уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;

получит коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе); приобретёт навыки проектной и творческой деятельности.

1. *В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" уметь:*

точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «плавание» и подвижных игр;

развивать физические качества по виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1. *В предметной области "развитие творческого мышления" научится:*

развивать изобретательность и логическое умение сравнивать, выявлять

и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1. *В предметной области "национальный региональный компонент":* будет знать особенности развития вида спорта «дзюдо» в Красноярском крае.
2. *В предметной области "специальные навыки:*

сможет демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;

сможет развивать профессионально необходимые физические качества

по виду спорта;

научится использовать необходимые меры страховки и самостраховки и овладеть средствами и методами предупреждения травматизма;

будет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. **Учебный план**

Учебный план Программы базового уровня содержит:

Календарный учебный график;

План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

Расписание занятий. (Приложение)

**Базовый уровень подготовки:**

Продолжительность этапа до 6 лет.

Основные задачи подготовки:

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятию плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спорту и к здоровому образу жизни;

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

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе мор­фологических критериев и двигательной одаренности.

В процессе многолетней спортивной тренировки в плавании выделяют следующие этапы подготовки, на каждом из которых тренировка имеет существенные особенности и решает специфические задачи:

- базовый уровень подготовки;

- углубленный уровень подготовки;

**Углубленный уровень подготовки:**

Продолжительность этапа 4 года.

Основные задачи подготовки:

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом па развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

**Примерное распределение учебных часов по основным разделам Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные области и разделы подготовки** | **Этапы и годы подготовки** |
| СОГ | **Начальной подготовки** | **Тренировочный** |
| первый | второй | третий | первый | второй | третий | четвертый | пятый |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** |  |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 90 |
| **Общая физическая подготовка** |  | 76 | 106 | 106 | 90 | 120 | 170 | 180 | 225 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | 256 | 180 | 55 | 55 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Избранный вид спорта:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| технико-тактическая подготовка |  |  | 100 | 100 | 90 | 110 | 160 | 210 | 270 |
| психологическая подготовка |  |  |  |  | 45 | 51 | 45 | 45 | 60 |
| специальная физическая и функциональная подготовка |  |  | 90 | 90 | 123 | 145 | 135 | 160 | 225 |
| контрольные мероприятия и соревнования | 8 | 8 |  |  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа\*** |  |  |  |  | 45 | 55 | 59 | 62 | 96 |
| **Итого часов в неделю** |  | **6** | **9** | **9** | **12** | **14** | **16** | **18** | **24** |
| **Итого часов в год** | **264** | **264** | **396** | **396** | **528** | **616** | **704** | **792** | **1056** |

\*рекомендовано для самостоятельной работы (не более 10% от общего объема).

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 44 недели в условиях спортивной школы, и 8 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и предусматривает:

* расписание тренировочных занятий в течение недели;
* занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
* участие в соревнованиях;
* минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
* участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки (не более 10% от общего объема тренировочной нагрузки).

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

Для учащихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по плаванию, в том числе:

* построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
* преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
* повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
* использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.
	1. **Содержание и методика работы по предметным областям**
		1. ***Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».***

*Цель: приобретение обучающимися определенного минимума знаний, имеющих актуальное значение для определения предназначения спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы*

***История развития спорта:***

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основы олимпийского движения. Развитие спорта в России, в мире. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя. летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры.

***Роль физической культуры и спорта в современном обществе.***

В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

*Физкультурно – оздоровительное направление* – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

*Прикладное направление физической культуры:* занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека

к жизни в разных значениях.

*Спортивное направление:* занятия спортом, основа – тренировочная

и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

*Основы законодательства в области физической культуры и спорта.*

Разработка предпрофессиональных программ осуществляется на основе Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» и Федеральных государственных требований.

*Умения и навыки гигиены.*

Гигиена *–* наиболее древняя область медицинских знаний человека, изучает влияние условий жизни и деятельности за здоровье, разрабатывает меры сохранения здоровья и продление жизни.

Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

*Режим дня, основы закаливания организма, основы здорового образа жизни.*

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий

и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

*Техника безопасности. Предупреждение спортивного травматизма*.

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

* довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
* ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
* организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
* присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

* приходить па занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
* находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
* выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
* иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
* покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

*Терминология вида спорта* (раздел программы «Методические материалы).

Врачебный контроль и самоконтроль.

*Врачебный контроль* направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень индивидуальных тренировочных нагрузок, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Этапное комплексное обследование проводятся 3-4 раза в рамках года обучения вовремя и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

*Самоконтроль* – это система наблюдений, обучающихся за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

\*Воспитательное значение самоконтроля значимо - совершенствуются личные качества обучающихся, организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

*Педагогический контроль* – основной для получения информации

о состоянии и эффективности деятельности обучающихся, применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основные методы:

- педагогические наблюдения,

-тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся;

- анкетирование, опрос.

Контроль позволяет сопоставлять полученную информацию

с имеющимися данными - планами, контрольными показателями, нормами и проводить последующий анализ, который завершается принятием решений.

***3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»***

*Цель: содействие развитию основных физических качеств, становлению навыка двигательных и тактических действий.*

Разностороннее физическое развитиепредполагает достаточно высокий уровень развития всех основных физических качеств на основе целенаправленной профессиональной деятельности - общеразвивающая программа по ОФП МБОУ ДО «ДЮСШ», следующие средства:

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

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

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена − пловца-атлета.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

***Упражнения на расслабление***

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, 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.

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. На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц.

***Средства и методы развитие силы***

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

К видам силовых способностей относится:

* собственно-силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
* взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
* скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
* силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

***Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений***

Обычно выделяют 4 режима работа мышц:

* изометрический (статический);
* изотонический;
* изокинетический;
* метод переменных сопротивлений.

***Изометрический режим.*** Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 с., для развития статической выносливости − 15-40 с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5с. или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с. в заданных позах.

**Достоинства и недостатки изометрического режима.**

|  |  |
| --- | --- |
| Достоинства | Недостатки |
| Избирательное развитие силы отдельных мышечных групп | Слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера |
| Ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка | При злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости |

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

***Изотонический режим.*** Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: *концентрический*, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и *эксцентрический*, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с − преодолевающая, 2-4 с − уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с.−преодолевающая, 1-2 с−уступающая части), отдых 2-3 мин. между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп − произвольный, отдых − полный. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощением, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) − 2-3с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

***Изокинетический режим*** двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

* использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
* возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;
* большое количество возможных вариантов упражнения;
* малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

***Режим переменных сопротивлений.*** Используются тренажеры типа «Наутилус», напоминающие обычные, блочные, но с применением рычагов и эксцентриков. Эти дополнительные устройства позволяют обеспечить необходимую динамику величину сопротивления в ходе одного движения. Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают в уступающей части работы максимальное растяжение мышц. Недостатком тренажеров является их высокая стоимость (что в равной мере относится и к изокинетическим тренажерам).

Относительно простую конструкцию имеет пружинно-рычажный тренажер Мертенса-Хюттеля, упрощенно называемого «Хюттель», разработанный специалистами ГДР в 1970-х годах. На нем довольно близко воспроизводится динамика усилия в воде и есть возможность задавать различные величины отягощений.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

***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.

***Развития специальной силы***

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощений (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости (СВ) применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

**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 с | 10-15 | 6-8 | 1-2 мин | СкСВ |
| 75-70 | 15 с | 12-18 | 6-8 | 1-2 мин | СкСВ |
| 80-85 | 20 с | 15-21 | 6-8 | 1-2 мин | СкСВ |
| 85-90 | 30 с | 18-24 | 5-8 | 2 мин | СкСВ |
| 5-70 | 30 с | 25-30 | 5-8 | 2 мин | СкСВ |
| 5-70 | 60 с | 40-50 | 5-7 | 2-3 мин | СВ |
| 50-60 | 60 с | 50-60 | 4-6 | 2-3 мин | СВ |
| 50-60 | 120 с | 85-110 | 4-5 | 2-4 мин | СВ |
| 45-55 | 180 с | 140-170 | 3-4 | 3-6 мин | СВ |
| 40-50 | 300 с | 210-250 | 2-3 | 3-6 мин | СВ |

***Средства и методы развития 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 избежания 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 трудном 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.

***3.1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка».***

*Цель: развитие двигательных способностей и комплексных качеств,*

*отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности*

 *в виде спорта.*

Средства*:*

*-*(интегральные) соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения;

- отдельные упражнения, комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП: комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие (качества, которые необходимы в любом виде спорта).

***3.1.4. Предметная область «Вид спорта».***

***Средства обучения плаванию***

В программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

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***

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда па велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом па 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 сек) − 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 движения, 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 па 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 занятия. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды.

***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 па 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 (тина «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 па воде; выдохи в воду; скольжения.

***3.1.5. Предметная область "Различные виды спорта и подвижные игры"***

*Цель: расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта*.

К средствам общей физической подготовки так же относятся:

-акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

-подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

-лыжная подготовка.

***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.

***Подвижные и спортивные игры***

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «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.).

***Начальная лыжная подготовка***

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет − 1 км, 12-13 лет − 2 км.

Для пловцов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком (общеразвивающая программа по ОФП - МБОУ ДО «ДЮСШ»).

***3.1.6. Предметная область "Развитие творческого мышления»***

*Цель: развитие логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности и самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.*

Основные средства:

- наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций *(*способствуют развитиюшироты мышления, контролирует связи между предметами, явлениями);

- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления,котороехарактеризуется умением изменять намеченный план действий).

- критическое мышление развивают упражнения, направленные на способность обучающего оценить объективные условия и собственную деятельность и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.

- быстроту мышления развивают решения при дефиците времени, моментов неожиданности, возникновения помех, моделирования нестандартных ситуаций и выход из них - качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося и успешности поведения.

***3.1.7. Предметная область «Национальный региональный компонент»***

*Цель: формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.*

Средства:

- информация (в разных формах) о развитии вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены, чемпионы и олимпийцы региона, региональные виды спорта, спортивные традиции региона;

- посещение музея спорта, спортивных соревнований по избранному виду спорта и другим видам;

- спортивные товарищеские встречи с обучающимися региональных спортивных организаций.

***3.1.8. Предметная область «Специальные навыки"***

*Цель: использование приёмов страховки и самостраховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.*

Средства:

- проведение инструктажей по видам деятельности обучающихся;

-систематические указания тренера-преподавателя и их соблюдение обучающимися относительно выполнения заданий (дистанция и интервал, темп, ритм выполнения заданий;

- беседы, рассказы тренера-преподавателя;

- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

\*Данный раздел прописывается отдельным блоком, некоторые темы по решению тренера-преподавателя могут быть интегрированы в предметную область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

***3.1.9. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование"***

*Цель: формирование у обучающихся знаний варианта спортивной экипировки (спортивного оборудования и инвентаря) и умений ухода соответственно виду спорта.*

Средства:

- задания тренера-преподавателя по освоению компонентов спортивной экипировки пловца;

- пробные постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся на воде;

- задания в подготовке проведения мест занятий;

- информация об использовании спортивного оборудования и инвентаря в условиях занятий различной направленности.

* 1. **Методические материалы.**

***Структура процесса обучения.***

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ МБОУ ДО «ДЮСШ» соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- выстроен по годам обучения в формате базового и углублённого уровня;

- режим проведения тренировочных занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана по годам обучения;

- определено содержание образовательного процесса по обязательным

и вариативным предметным областям, и годам обучения,

методического обеспечения образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по видам спорта, организации системы контроля образовательной деятельности.

***Методические принципы, средства, методы тренировочных занятий.***

***Принципы обучения.***

*Принцип дифференциации (дифференцированный подход):*

При реализации Программы учитывать

гендерные, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся,

индивидуальное состояние здоровья.

Действия тренера-преподавателя проявляется в выборе и выполнении тренировочных заданий, учитывая индивидуальный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

В соответствии с этим тренер-преподаватель индивидуализирует меру воздействия на обучающихся: повышается положительная мотивация к тренировочным занятиям, результативность образовательного процесса, интерес обучающихся к изучению техники элементов вида спорта как к способу достижения результата.

*Принцип оптимальной трудности заданий.*

При выполненииупражнений обучающиеся должны прилагать значительные усилия. При подборе необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями; 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

*Принцип сознательности*.

Обучающимся необходимо осознанно выполнять физические упражнения при освоении Программы для успешного систематического повышения уровня подготовленности.

*Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.*

Усвоение учебного материала отмечается в полной мере, когда это для обучающихся имеет определенный жизненный смысл: тренер-преподаватель регулярно представляет связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических, физических и личностных качеств, двигательных умений и навыков.

*Принцип постепенного повышения требований:*

- контроль адаптации организма обучающихся к нагрузке;

- раздельное и последовательное выполнение элементов техники или частей сложного двигательного задания;

- выполнение упражнений в более трудных условиях, облегчение условий выполнения упражнений (бег по наклонной, прыжок в высоту с помощью мостика) в части развития основных физических качеств (бег в гору, метание более тяжелых снарядов, бег со старта с сопротивлением), выполнение упражнения в контрастных условиях (бег в гору – с горы),

- использование зрительных и звуковых ориентиров;

- выключение одного из анализаторов (выполнение двигательных заданий

с закрытыми глазами).

- использование идеомоторного метода (выполнение отдельных элементов техники, связующих элементов, соревновательных действий и элементов);

- использование метода анализа выполненных действий.

-использование метода последовательного переключения внимания (заключительная фаза выполняемого элемента).

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

*Задачи:*

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

*Упражнения*

* Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бас­сейна.
* Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
* Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
* Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
* Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
* «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
* Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
* Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
* Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых дви­жений руками.
* То же вперед спиной.
* Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
* «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо- влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
* «Пишем восьмерки». Стоя па дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
* Стоя па 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.
* Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгре­бая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.
* Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попере­менные гребковые движения руками.
* Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помо­гая себе попеременными гребковыми движениями руками.
* Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновре­менные гребковые движения руками.
* Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помо­гая себе одновременными гребковыми движениями руками.
* Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
* То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться па поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

**Погружения в воду с головой, подпрыгивания и открывание глаз воде**

*Задачи:*

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

*Упражнения*

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вши рать глаза руками.

* Набрать в ладони волу и умыть лицо.
* Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
* Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
* Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
* То же, держась за бортик бассейна.
* «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
* Подпрыгивания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
* Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
* «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную па дно бассейна.
* Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
* 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**

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

* 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.
* То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
* «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.
* «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
* «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).
* «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
* Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
* «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.
* В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
* «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**

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

* Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
* Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
* Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду − выдох.
* То же, опустив лицо в воду.
* То же, погрузившись в воду с головой.
* Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
* Упражнение в парах − «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
* Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдо­ха поднимать голову вперед).
* Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
* То же, поворачивая голову для вдоха направо.
* Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
* То же, поворачивая голову для вдоха направо.

**Скольжения**

*Задачи:*

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

*Упражнения:*

* Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, под­нять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
* То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
* То же, поменяв положение рук.
* То же, руки вдоль туловища.
* Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
* Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
* То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
* То же, поменяв положение рук.
* То же, руки вытянуты вперед.
* Скольжение с круговыми вращениями тела − «винт».
* Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сде­лать выдох-вдох, подняв голову вперед.
* То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
* То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону
* Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
* То же на левом боку.

**Учебные прыжки в воду**

*Задачи:*

* устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
* подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

*Упражнения*

* Сидя па бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
* 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* То же, что и в предыдущем упражнении, по согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

**Игры на воде**

***Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды***

**«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие − поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

*Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

**«Полоскание белья»**

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

*Методические указания.* Руководитель игры обязательно даст играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

**«Переправа»**

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками − «чтобы противник не услышал».

*Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками − одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде па заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

**«Лодочки»**

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

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» к быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

**«Карусель»**

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

*Методические указания.* В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

**«Рыбы и сеть»**

Играющие располагаются в произвольном порядке − это «рыбы». 11о сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» и «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опусти их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

* «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.
* «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать па берег или за пределы места, отведенного для игры;
* «рыба», считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
* победителями считаются тс, кто к концу игры не попал в «сеть».

**«Караси и карпы»**

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

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

**«Кто быстрее спрячется под водой?»**

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

Вариант игры − «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание па вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

**«Хоровод»**

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

*Методические указания.* После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даст им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

**«Морской бой»**

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

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

**«Жучок-паучок»**

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

*Методические указания.* При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

**«Лягушата»**

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!», все «лягушата» подпрыгивают вверх; но сигналу «Утка!», прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

**«Насос»**

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

*Методические указания.* До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задер­жать дыхание.

**«Спрячься!»**

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

*Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки − меньше.

**«Водолазы»**

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды − 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся па две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, пыряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

*Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

**«Охотники и утки»**

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

*Методические указания.* Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и по причиняли болевых ощущений.

**«Поезд в туннель»**

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

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

*Методические указания.* Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

**«Утки-нырки»**

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

*Методические указания.* Перед началом игры напомнить се участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

***Игры с всплыванием и лежанием на воде***

**«Винт»**

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

*Методические указания.* При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

**«Авария»**

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды − это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) − «пока не подоспеет помощь».

*Методические указания.*

До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

**«Слушай сигнал!»**

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

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

*Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими п выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

**«Пятнашки с поплавком»**

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

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

**«Кто сделает кувырок?»**

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

***Игры с выдохами в воду***

**«У кого больше пузырей?»**

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

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

**«Ваньки-встаньки»**

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

*Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

**«Фонтанчики»**

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой − «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

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

*Методические указания.* Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

**«Качели»**

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

**«Кто победит?»**

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

*Методические указания.* При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

***Игры со скольжением и плаванием***

**«Кто дальше проскользит?»**

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

*Методические указания.* При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

**«Стрела»**

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

*Методические указания.* Скольжение выполняется па груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

**«Торпеды»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем − сначала па груди, затем на спине. Выигрывает гот, кто проплывает большее расстояние.

*Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

**«Ромашка»**

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

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

**«Кто выиграл старт?»**

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

***Игры с прыжками в воду***

**«Не отставай!»**

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тог, кто раньше займет это положение.

*Методические указания.* Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

**«Эстафета»**

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

*Методические указания.* Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

**«Прыжки в круг»**

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

*Методические указания.* Обращать внимание играющих па правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

**«Кто дальше прыгнет?»**

Вариант 1. Играющие становятся па бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

*Методические указания.* Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

**«Клоунада»**

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе па 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

*Методические указания.* В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

**«Кто дальше проскользит?»**

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тог, кто дальше проскользит.

*Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком − поочередно.

**«На старт - марш!»**

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает гот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

**«Полет»**

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняю стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

*Методические указания.* Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м "I бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

**«Все вместе»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По командеведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников можно разделить на две равные по силам команды.

**«Каскад»**

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

*Методические указания.* Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

***Игры с мячом***

**«Мяч по кругу»**

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

**«Волейбол в воде»**

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

**«Салки с мячом»**

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Того, кто задет мячом, становится «салкой».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

**«Борьба за мяч»**

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них − легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

**«Мяч своему тренеру»**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая − на одной линии, вторая − на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

**«Гонки мячей»**

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

*Методические указания.* Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

***Упражнения для изучения техники кроля на груди***

**Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1. И.п. сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и разверну ты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
3. И.п. лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
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 опушено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вы тяну та 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 и одной вытянутой руке. Сначала правой рукой дер­жать доску перед собой, левая − вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движении ногами с различными положениями рук:

а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища: г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох во время опускания лица в воду.

*Основные методические указания*

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

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

1. И.п. стоя, одна рука вверху, другая у бодра. 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 закапчивает 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).

*Основные методические указания*

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

**Упражнения для изучения общего согласования движений**

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

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

3. То же, с акцептом па 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».

*Основные методические указания*

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

***Упражнения для изучения техники кроля на спине***

**Упражнения для изучения движений ногами**

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

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

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

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

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

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

***Основные методические указания***

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

***Упражнения для изучения движений руками***

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

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

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

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

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

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

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

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

16. Плавание при помощи движении 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.

***Основные методические указания***

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

**Упражнения для изучения общего согласования движений**

1. И.п. - лежа па 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 шестиударпого 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).

*Основные методические указания*

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

***Упражнения для изучения техники брасса***

**Упражнения для изучения движений ногами**

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

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

1. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
2. И.п. - лежа па груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
3. Плавание па спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
4. Плавание па груди *при* помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
5. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
6. Плавание па груди, руки вытянуты вперед.
7. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

*Основные методические указания*

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить и/максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

**Упражнения для изучения движений руками и дыхания**

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

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

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

*Основные методические указания*

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

**Упражнения для изучения общего согласования движений**

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

1. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
2. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
3. 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.
4. То же, с вдохом в конце гребка.

***Основные методические указания***

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

***Упражнения для изучения техники дельфина***

**Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

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

1. И.п. стоя на одной ноге па носке боком к стенке с опорой па псе рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
2. И.п. стоя па дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
3. И.п. стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
4. И.п. лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
5. То же, но лежа па боку.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя − впереди).
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя − впереди).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

***Основные методические указания***

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

**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.

18. Плавание при *по* мощи движений руками без круга.

**Упражнения для изучения общего согласования движений**

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

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

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

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

***Основные методические указания***

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка − вовнутрь. Акцептировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем − одни вдох па два-три чикла движений, затем − на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем − в рабочем темпе.

***Основы методики обучения технике спортивных способов плавания***

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

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществ­ляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1). ознакомление с движением на суше − проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения па суше и в воде различны;

2). изучение движений в воде с неподвижной опорой − при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3). изучение движений в воде с подвижной опорой − при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа па воде с поддержкой партнером;

4). изучение движений в воде без опоры − все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

* поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
* проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
* чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и беи поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

* разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
* умение применять различные варианты техники плавания в изме­няющихся условиях;
* формирование индивидуальной техники плавания в соответствии особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

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

**Старт из воды**

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

1. 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.
2. То же, пронося руки вперед над водой.
3. 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.
4. 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 п 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 липом к бортику па 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 подмыванием к бортику бассейна.

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

 1. И.п. стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в пего 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 (па расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить па бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука наминает 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 па бортик со скольжения.

 4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

 5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом па 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.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).

10. То же с лопаточками.

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 кролем 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 15-16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17-18 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 обычным 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 торс).

***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 входе; 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***

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

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

15. Выполнение поворота в обе стороны.

16. Два вращения с постановкой ног на стенку.

17. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

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

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

20. 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.

***Тактическая подготовка***

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

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

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

1. Активная тактика – смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.

2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».

3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

**Средства и методы развития выносливости**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода).

В ходе тренировок в бассейне мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции.

**Зоны тренировочных нагрузок в плавании**

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

**Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зоны | Предельное время работы | Пульсовой режим | Уровень молочной кислоты, ммоль/л | Примерная длина дистанции, м |
| V | Менее 30 с | Пульс не учитывается | Не учитывается | 10-50 |
| IV | 0,5-4,5 мин | 4 | 9 и более | 50-400 |
| III | 4,5-15 мин | 3 | 6-8 | 400-1200 |
| II | 15-30 мин | 2 | 4-5 | 1200-2000 |
| I | Более 30 мин | 1-2 | Менее 4 | Более 2000 |

**Значения ЧСС (уд/мин) для пульсовых режимов**

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Пульсовые режимы |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 9-11 | 155-170 | 170-185 | 185-200 | Свыше 200 |
| 12-13 | 150-160 | 160-170 | 170-190 | Свыше 190 |
| 14-15 | 140-150 | 150-165 | 165-185 | Свыше 185 |

**Краткая характеристика упражнений**

**V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)**

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-,двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин − отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

**IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)**

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше − емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 х (4-6 х 100) с инт. 5-20 с, 1-3 х (4 х 150) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневиков и спринтеров это серии типа 1-2 х (3-4 х 100), или 4-8 х 50 с инт. 5-15 с, 1-5 х (4 х 25) с инт. 5-10 с, 2-4 х (4 х 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

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

**III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)**

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны − анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 х (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3,5,7,9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степегни способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 х 100 м в виде: 3 х 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 х 100 с инт. 60-70% + 1 х 200 с инт. 70-75% + 3 х 100 с инт. 75-80% +3 х 100 с инт. 80-85% +3 х 100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки − обработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

**II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)**

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку, как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

**I зона (аэробная направленность воздействия)**

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время − в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000м, низкоинтенсивную интервальную тренировку, как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены основные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов разного возраста. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя). В приводимом перечне не включены упражнения для совершенствования техники плавания, которые выполняются в зонах I-III.

**Средства и методы 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 16х100 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.

**Планирование программ занятий**

Изокинетические и пружинно-рычажные тренажеры по характеру преодолевающего усилия и кинематике рабочего движения в наибольшей степени отвечают задачам специальной силовой подготовки пловцов. Однако полного биомеханического подобия гребковых движений достичь невозможно. Тренируясь на одном из тренажеров, пловец не только развивает силовые способности. но и закрепляет двигательный навык, отличный от соревновательного движения. Чем больше объем тренировки на тренажере, тем сильнее освоенный на нем двигательный навык будет мешать плавательному навыку. Чтобы избежать этого, в процессе силовой подготовки пловцов рекомендуется использовать комплекс различных силовых тренажеров и отягощений.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяются 3 фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

**1 фаза − сниженной реализации**. Спортсмен «не плывет». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости (она может возрасти быстро в 2-3 раза), вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляются ощущения, что мышцы стали короткими, «задубели». Одна из возможных причин интенсивная скоростно-силовая работа мышц привела к переизбытку мочевины.

**2 фаза − приспособительная**. Ее длительность − 2-4 недели. Начало фазы − когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Постепенно восстанавливаются специализированные восприятия, возрастает абсолютная скорость в воде в полной координации и отдельно на руках и на ногах. Техника все в большей степени соответствует новому уровню силовых качеств. Спортсмен плывет все с большей легкостью.

**3 фаза − параллельного развития**. Это фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывать заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период.

Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты. Спортсмен, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

У высококвалифицированных спортсменов упражнения на суше должны соответствовать специфическим требованиям дистанций. По темпу, траектории движений и времени тренировочное упражнение должно быть максимально приближено к соревновательному, а по величине отягощения − превосходить в 1,3-1,5 раза.

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

**Особенности силовой подготовки в женском плавании**. Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, не занимающихся спортом, на 30-40%меньше, чем у юношей. Различна и топография силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо помнить, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

**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.

Максимальная сила (МС) при имитации гребковых движений на суше измеряется в положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15°. Пловец двумя руками в течение 3-5 с давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру. Необходимо следить за высоким положением локтя (предплечье − под углом 90° к продольной оси тела). Руки находятся под плечевыми суставами и согнуты в локте под углом в 100-120°, что соответствует середине гребка в плавании дельфином.

Наибольшие значения рассматриваемого показателя по литературным данным составили 72 кг у мужчин и 55 кг у женщин.

Величина максимальной силы зависит от веса, квалификации и пола пловца, в меньшей степени − от специализации по длине дистанции или способу плавания. Для сравнения пловцов разного веса используют показатель относительной силы (ОС): ОС= МС/В,

где МС − максимальная сила при имитации гребкового движения двумя руками на суше, кг; В − вес тела в кг.

Следует отметить в виду, что показатели максимальной силы у дельфинистов и брассистов в среднем на 5-8% выше, чем у кролистов-стайеров и спинистов и на 2-4% выше, чем у кролистов-спринтеров. Пловцы, использующие варианты техники плавания с высоким темпом и укороченным гребком, превосходят по показателям МС и ОС пловцов с длинным гребком.

**Скоростно-силовая и силовая выносливость** определяется с помощью тренажера «Хюттель». Обычно используются тесты с длительностью нагрузки 30 с (отягощение тренажера в 75-80% от МС) и с длительностью 2-3 мин (отягощение тренажера в 55-60% от МС). Упражнение выполняется на специальной скамье с наклоном 10-15°. Необходимо контролировать правильные суставные углы в течение всего движения. Подсчитывается количество полных движений и рассчитываются два индекса − скоростно-силовой выносливости (ИССВ) и силовой выносливости (ИСВ):

ИССВ= Н30с × КД30с,

ИСВ= Н3м × КД3м,

где Н30с, Н3м − нагрузка на тренажере, кг; КД30с, КД3м − количество движений руками в тестах длительностью 30 с и 3 мин соответственно.

На величину индексов влияют факторы, упомянутые выше; кроме того, имеет большое значение предварительная тренировка на тренажере данного типа.

Различая по величинам индексов в различных способах плавания не наблюдается, но спринтеры имеют преимущество над стайерами по ИССВ в 5-10%, причем эта разница увеличивается с квалификацией. У стайеров ИСВ обычно выше на 2-6%.

**Взрывная сила** измеряется приближенно по высоте выпрыгивания с места или прыжку в длину с места. Более точные данные дает методика измерения выпрыгивания вверх с вытягиванием шнура (по Абалакову), но можно воспользоваться и упрощенной методикой Каунсилмена. Хорошие спринтеры выпрыгивают вверх на 60-73 см, стайеры − на 35-45 см.

**Сила тяги в воде** измеряется с помощью резинового шнура длиной 5-7 м (для сглаживания колебаний силы тяги). Усилие спортсмена передается через шнур динамометру, закрепленному на стенке бассейна. Скорость движения вначале небольшая − пловец понемногу растягивает шнур и увеличивает темп, а затем совершает гребковые движения в максимальном темпе в течение 5-8 с. Показания снимаются с динамометра тогда, когда тяга испытуемого уравновешивается растяжением резины и он плывет на месте.

Измерения проводятся при плавании в полной координации движений (Fпк), помощью только ног (Fн) или только рук (Fр). Наибольшие значения рассматриваемого показателя в полной координации составляют 45 кг у кролистов-спринтеров, 34 кг у спинистов, 38 кг у дельфинистов и 47 кг у брассистов.

Для измерения силы тяги используются различные типы шнуров и методики регистрации показаний. Использование малорастяжимого шнура приводит к появлению динамического удара − динамометр «складывает» силу тяги и силу инерции, а после резкой остановки пловец иногда чувствует себя некомфортно и заметно ухудшает технику. Полученные значения силы тяги в воде сопоставляют с максимальной произвольной силой при имитации гребковых движений, рассчитывая коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ). Кроме того, полезно сравнить силу тяги в полной координации с суммой силы тяги на руках и на ногах (коэффициент координации − КК):

КИСВ= Fпк / МС ×100%,

КК= Fпк / (Fн + Fр),

где КИСВ − коэффициент использования силовых возможностей, %;

Fпк − сила тяги при плавании в полной координации движений, кг; МС − максимальная сила на суше, кг; КК − коэффициент координации; Fн − сила тяги при плавании с помощью только ног, кг; Fр − сила тяги при плавании с помощью только рук, кг.

КИСВ соотносит силу тяги на суше и в воде, его используют для оценки реализации силового потенциала в плавании. Коэффициент имеет тенденцию к увеличению с квалификацией пловца и составляет 50-60% у перворазрядников и 60-70% у МСМК.

КК отражает способность использовать продвигающие усилия ног и рук (Fн + Fр) в плавании с полной координацией (Fпк). КК всегда меньше единицы, для пловцов I разряда и КМС он обычно варьирует от 0,7 до 0,85, у высококвалифицированных спортсменов он составляет 0,8-0,9.

КК и КИСВ довольно изменчивы в ходе тренировочного процесса, они могут ухудшаться при применении больших объемов силовой тренировки, когда сила на суше начинает увеличиваться, а тяга в воде не изменяется или даже немного снижается. При правильном построении силовой подготовки в воде в соревновательном периоде наблюдается обратная картина: увеличение КИСВ за счет прироста силы тяги при нулевой скорости и лучшее использование тяговых усилий рук и ног при плавании в полной координации.

**Средства и методы развития 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 алактатных 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 × (10-15 м), инт. 30-60 с.

2. 4-6 × (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3. 3-4 × 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 × (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 (10 м для тренировочных групп, 15 м − для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время: 1) реакции на стартовый сигнал, 2) отталкивания, 3) время полета, 4) время прохождения мерного отрезка. 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.

**Контрольные мероприятия и соревнования**

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня подготовленности спортсмена. Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях мастерства и подготовленности спортсменов состязания играют разную роль в их подготовке.

Новичкам и спортсменам младших разрядов контрольные тренировки и соревнования помогают, прежде всего, лучше овладеть техникой, развить физические, волевые и психомоторные качества. Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп соревнования еще не определяют программу их подготовки, а участие спортсменов в них рассматривается как продолжение тренировочного процесса.

**Объемы тренировочной и соревновательной деятельности**

Максимальные объемы тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе, указанные в учебном плане не превышают аналогичные показатели, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по плаванию.

**Объемы тренировочной и соревновательной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы подготовки |
| Начальной подготовки | Тренировочный  | Совершенствование спортивного мастерства |
| до года | свыше года | первый | второй | третий | четвертый | пятый | первый | второй |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 | 24 |
| Количество часов в год | 270 | 360 | 540 | 540 | 630 | 720 | 810 | 1080 | 1080 |
| Количество соревнований в год | 2-3 | 5-6 | 12-14 | 12-14 | 17-20 | 17-20 | 17-20 | 21-25 | 21-25 |

Максимальный объем соревновательной деятельности определяется планом физкультурных и спортивных мероприятий и утверждается на тренерском совете ежегодно.

**Инструкторская и судейская практика**

В основу инструкторской и судейской практики лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительного и спортивного плавания, подготовки судей, а также организации и проведения массовых соревнований по плаванию.

Учащиеся тренировочных групп 3-5 годов обучения и групп спортивного совершенствования должны привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2 годов обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники пловцов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

***Методы выявления и отбора одарённых детей.***

Отбор одаренных спортивно детей-комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или виду спорта.

Это длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен, если на всем протяжении срока освоения Программы будет обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

Организационно отбор проводится в три этапа. На первом-агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям;

на втором -тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта;

на третьем, самом продолжительном-наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Методические действия основываются на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности). Качество отбора служит важным условием успешности многолетнего обучения и подготовки спортивного резерва.

*Методики отбора.* Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности.

Процедура отбора включает в себя три этапа:

- определение специфики требований, которые предъявит реализация Программы;

- изучение соревновательной деятельности, тестирования - делается прогноз соревновательного потенциала или перспектив его формирования у конкретных обучающихся, проходящих отбор;

- на основе сравнения данных, полученных на первых двух этапах, делается вывод о степени их соответствия и принимается решение о зачислении, отчислении, замене и т. д.

Даже такая обобщенная схема указывает на большие трудности безошибочного проведения отбора. Особенную сложность представляет надежное прогнозирование возможностей юного спортсмена на несколько лет вперед.

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем ребенку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

Важнейший фактор отбора одаренных детей и подростков - спортивная ориентация. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности

Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении обучающиеся Отбор проводится по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;

- выполнение тестовых контрольных нормативов, разработанных для вида спорта.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость юных спортсменов при решении задач, поставленных перед командой.

 Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

**4. План воспитательной и профориентационной работы.**

***Воспитательная работа.***

*Цель* ***–*** *воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.*

1. Основные направления действий:

- выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;

- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);

- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства.

- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях. *Мероприятия: беседы, семинары, спортивные мероприятия.*

2. Поведение в обществе, на соревнованиях.

*Мероприятия: творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.*

3. Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.

*Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.*

4. Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил).

*Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.*

*5. Пр*офилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.

*Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;*

*оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.*

Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

*Мероприятия: организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее.*

*6.* Приобщение к общественно-полезному труду.

*Мероприятия: Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.*

7. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

*Мероприятия: беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.*

*8.* Развитие исследовательского потенциала.

*Мероприятия: участие в научных проектах, конференциях в области спорта.*

9. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей. - организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

*Мероприятия: открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.*

***Профориентационная работа***

*Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.*

Основные направления деятельности:

-выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей, обучающихся;

- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессии;

- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых индивидуальными особенностями обучающихся;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

**\***Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1.Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

*Мероприятия: информационно-образовательные- игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.*

1. Профессиональное самоопределение.

*Мероприятия: Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные* *часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.*

Знакомство с содержанием профессий.

*Мероприятия: анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).*

**Психологическая подготовка**

Одной из основных сторон тренировочного процесса является психологическая подготовка, цель которой – формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания.

Воспитание нравственности у спортсменов является частью общепедагогической задачи по формированию гармонично развитой, общественно активной личности. В тренировочном процессе находит свое отражение воспитание у пловцов таких социально значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию. Спортивная этика включает в себя соблюдение спортсменом правил соревнований и норм нравственности по отношению к тренировкам и соревнованиям, к себе и людям, обеспечивающим занятия плаванием.

В процессе воспитания нравственности тренер-преподаватель целенаправленно воздействует на формирование личности спортсмена и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания спортсмена, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества спортсмена. Контроль за уровнем моральных качеств спортсмена можно осуществлять, используя бальные оценки степени проявления данных качеств.

Развитие личности спортсмена не может рассматриваться в отрыве от коллектива, в котором он тренируется, от системы отношений, в которые он вступает. В межличностных отношениях спортсмен проявляет себя как личность и имеет возможность оценить себя в системе отношений, в которые он вступает. Широко распространенным методом исследования взаимоотношений в спортивных коллективах является метод социометрии. Популярность метода объясняется его доступностью и простотой проведения. Метод социометрии позволяет выявить:

* особенности авторитета каждого пловца в группе (определение лидера группы)
* отношения сильнейших пловцов между собой и характер их взаимоотношений с менее сильными пловцами;
* негативные межличностные связи отдельных пловцов;
* положение новичков в коллективе;
* сплоченность группы и потребность в общении отдельных пловцов.

Мотивационная сфера спортсмена является важной стороной психологии личности. Мотивация – это побуждение, вызывающее активность человека и определяющее ее направленность. В основе направленности личности лежат потребности – это главный источник активности человека. Потребности — это состояние человека, создаваемое испытываемой им нуждой в том, что необходимо для его существования и развития. Потребности человека делятся на три исходные группы: биологические, социальные и духовные:

* биологические и продиктованные ими материальные потребности в пище, одежде, жилище, в технике, необходимой для материальных благ, в защите от вредных воздействий, обеспечении индивидуального и видового существования;
* социальные потребности - это потребности принадлежать к определенной социальной группе и занимать в этой группе определенное место, пользоваться вниманием и привязанностями окружающих, быть объектом их уважения и любви;
* духовные культурные потребности - познания в самом широком смысле: познания окружающего мира, его отдельных частностей и своего места в нем, познание смысла и назначения своего существования.

Каждого человека характеризуют все три группы основных потребностей, образующих неповторимые разнообразные комбинации, причем у большинства людей преобладают социальные потребности.

На основе целей и к действиям, поступкам для достижения этих целей. Формирование мотивов осуществляется на основе соотнесения человеком своих потребностей со своими возможностями и с особенностями конкретной деятельности. Мотивы придают личностный смысл целям деятельности, поэтому активность в достижении одной и той же цели у разных людей определяется различными мотивами. Наиболее часто встречающимися мотивами в спортивной деятельности являются: моральные мотивы (долга, патриотизма, коллективизма, мотив самоутверждения, мотивы общения и социальных контактов, мотивы благополучия, познавательные мотивы и другие.

Мотивационная сфера личности спортсмена характеризуется также трудностью выбираемых целей. Трудность целей, поставленных спортсменом, определяет уровень его притязаний. При адекватном уровне притязаний спортсмен выбирает цели, соответствующие его возможностям. При завышенном уровне притязаний выбираемые цели явно превосходят возможности спортсмена, который ищет причины неудач не в себе самом, что обычно приводит к конфликтам и нежеланию работать над собой. При заниженном уровне притязаний выбираемые цели ниже возможностей спортсмена. Такие спортсмены не уверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели.

Мотивация спортивной деятельности – это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Применительно к процессу многолетней подготовки мотивация спортсмена должна включать осознанное желание, сформированное в виде четкой цели, высокую вероятность ее достижения при условии выполнения тренировочной работы, необходимой для повышения своих возможностей. На начальных этапах занятий плаванием у спортсменов мотивы недостаточно осознаны и преобладают такие нестойкие их формы, как влечения, желания стремления. По мере роста спортивного мастерства у пловцов начинают доминировать осознанные формы мотивов – убеждения, ценностные ориентации, чувство долга. Поэтому важной задачей тренера-преподавателя является формирование мотивационной основы своих учеников.

При формировании мотивационной сферы учеников тренеру-преподавателю необходимо учитывать следующее:

* ставить перед спортсменом многолетние перспективные цели;
* подчеркивать его более высокие возможности при реализации этапных целей и ориентировать на цели следующего этапа;
* развивать спортивное честолюбие;
* стимулировать спортсмена поощрениями;
* развивать положительные традиции команды;
* отражать в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
* привлекать спортсменов к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
* показывать пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
* раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
* объяснять социальные функции спортивного плавания;
* развивать познавательный интерес к тренировочному процессу.

Воспитание волевых качеств. Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях плаванием. В числе основных волевых качеств и черт спортивного характера пловца обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Специфика соревнований на дистанциях разной длины накладывает определенные требования к волевым качествам пловца. При проплывании стайерских дистанций необходима устойчивость и стабильность волевых напряжений, а на спринтерских дистанциях волевые проявления кратковременны и требуют напряженных усилий.

Воспитание волевых качеств происходит на основе строгого выполнения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок тренера, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применения соревновательного метода. Для воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях. Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений - выполнением упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). Для повышения надежности навыков, воспитания уверенности - тренировка в среднегорье, плавание с тормозными устройствами, гипоксическая тренировка. Для воспитания стойкости и самообладания — тренировка при большом количестве пловцов на одной дорожке, соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе - обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях, соревнование пловца с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу.

**Специальная психологическая подготовленность**

Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. Процесс подготовки должен учитывать особенности темперамента пловца. Сбор информации об условиях соревнования необходим для снятия ощущения новизны обстановки, если пловец в данном бассейне стартует впервые. Это особенно важно для интровертов, так как экстраверты положительно относятся к проведению соревнований в незнакомых бассейнах. Информация о соперниках (предполагаемые результаты, варианты проплывания дистанции) позволяет продумать вероятностный ход заплыва. В процессе предварительной подготовки пловца к соревнованиям определяется целевая установка в соответствии с возможностями спортсмена. Перед соревнованием большое значение придается актуализации цели и мотивов, характерных для спортсмена.

Пловцов с высоким уровнем нейротизма целесообразно знакомить с графиком заплыва непосредственно перед стартом или не сообщать запланированный результат, акцентируя его внимание на отдельные моменты проплывания дистанции. Таких спортсменов необходимо отвлекать от предстоящих стартов (остросюжетная литература, музыка). Необходимо следить за состоянием спортсменов, и в зависимости от его изменения вносить коррективы в тактический план (индивидуализация разминки, времяпровождение до заплыва, психорегулирующая тренировка).

***3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.***

***Общие требования безопасности на занятиях по плаванию***

*Средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев*

1. Причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения за­нимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности.

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- отсутствие периодического медицинского осмотра.

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;

- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;

- невыполнение указаний и объяснений тренера;

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

1. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

- занятия проводятся согласно расписанию, в бассейне;

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- занятия по плаванию должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

*Тренер-преподаватель:*

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель: проводить беседы воспитательного характера;

способствует воспитанию у обучающихся взаимного уважения;

имеет рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

соблюдает правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

обеспечивает дежурство медицинского персонала;

руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра,

не допускает случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни

и здоровья обучающихся.

*Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан*:

* перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования- при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
* инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
* обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;
* по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;
* при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;
* в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
* знать способы оказания первой медицинской помощи.

**4. План воспитательной и профориентационной работы.**

***4.1. Направления воспитательной работы.***

*Цель****-****воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.*

1. Основные направления действий:

- выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;

- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);

- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства.

- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях. *Мероприятия: беседы, семинары, спортивные мероприятия.*

2. Поведение в обществе, на соревнованиях.

*Мероприятия: творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.*

3.Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.

*Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.*

4.Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил).

*Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.*

*5.Пр*офилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.

***Мероприятия:***

*физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;*

*оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.*

5. Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

*Мероприятия: организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее.*

*6.*Приобщение к общественно-полезному труду.

*Мероприятия: Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.*

7. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

*Мероприятия: беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.*

*8.* Развитие исследовательского потенциала.

*Мероприятия: участие в научных проектах, конференциях в области спорта.*

9. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей-организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

*Мероприятия: открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.*

***4.2. Основы профессионального самоопределения.***

*Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.*

Основные направления деятельности:

-выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей, обучающихся;

- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, и выбора профессии;

- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых индивидуальными особенностями обучающихся;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

**\***Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1.Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

*Мероприятия: информационно-образовательные- игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.*

1. Профессиональное самоопределение.

*Мероприятия: Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные* *часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.*

Знакомство с содержанием профессий.

*Мероприятия: анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).*

**5. Система контроля.**

***5.1. Текущий контроль за уровнем освоения содержания Программы***

обучающимися – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности соответственно реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

*Цель: обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально*

*эффективным образом для достижения результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта.*

Текущий контроль осуществляется за уровнем подготовленности по базовым

предметным областям, предусмотренных Программой.

Формы текущего контроля: тестирование - теоретические основы физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование - общая, специальная техническая подготовка (используется одна из форм контроля).

Средства текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей физической подготовке и теоретическим основам физической культуры и спорта.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждому разделу обязательных предметных областей) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах).

Низкий результат текущего контроля обучающихся определяются в соответствии с требованиями Программы и проводится дополнительная работа с обучающимися.

1. Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как

неотъемлемая часть образовательного процесса - позволяет всем участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

*Цель: установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения Программы по годам обучения и выявление одарённых обучающихся.*

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные Программой.

 Промежуточная аттестация обучающихся включает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Не менее, чем за три недели до проведения промежуточной аттестации

тренер-преподаватель в письменном виде представляет администрации образовательной организации график промежуточной аттестации, который утверждается приказом руководителя образовательной организации.

Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в протоколах аттестации по предметным областям.

 Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «итоговом протоколе - отчетном документе администрации МБОУ ДО «ДЮСШ».

 ***Система контроля в соответствии с учебным планом реализации Программы***

*Сентябрь – октябрь*: предварительный контроль по ОФП.

Содержание - базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств

Н*оябрь-январь:* текущий контроль по направлениям реализации Программы

Февраль: промежуточная аттестация по установленному содержанию.

*Март – апрель:* текущий контроль.

*Май* – промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.

**5.2. Зачетные требования**

**Контрольно-переводные требования по общефизической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тестовые упражнения** | **Нормативы** |
| **БУ 1-2** | **БУ-3-4** | **БУ-5-6** | **УУ 1-2** | **УУ-3-4** | **зачисление на этап ССМ, СС** |
| **юн.** |  **дев.** | **юн.** |  **дев.** | **юн.** |  **дев.** | **юн.** |  **дев.** | **юн.** |  **дев.** | **юн.** |  **дев.** |
| 1 | Бросок набивного мяча 1 кг, м | 3,8  | 3,3  | 3,9  | 3,4  | 4,0  | 3,5  | 4,4  | 3,8  | 4,9  | 4,2  | 5,3  | 4,5  |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 10,0  | 10,5 | 9,7  | 10,2  | 9,5  | 10,0  | 9,5  | 10,0  | 9,5  | 10,0  | 9,5 | 10,0  |
| 3 | Выкрут прямых рук вперед-назад | вып-е | вып-е | вып-е | вып-е | не более 60 см | не более 60 см | не более 60 см | не более 60 см | не более 50 см | не более 60 см | не более 45 см  | не более 60 см |
| 4 | Наклон вперед, стоя на возвышении | вып-е | вып-е | вып-е | вып-е | вып-е | вып-е | вып-е | вып-е | вып-е | вып-е |   |   |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 110  | 110  | 120  | 120  | 130  | 130  | 150  | 140  | 160 | 155 | 170  | 155  |
| 6 | Подтягивание на перекладине, раз |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 6 | 4 |
|  | **Количество тестов** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |

**Переводные нормативы по специальной физической подготовке (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Баллы | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | БУ-6 | УУ-1-2 | УУ 3-4 | СС – 1 | СС – 2 |
| 7-8 лет | 8-9 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет | 16-17 лет |
| 25 м |  | кроль на спине | брасс | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ |
| 50 м в/с | 54321 | без учета времени | 1.00,51.04,51.08,51.12,51.16,5 | 0.51,00.53,00.55,00.57,00.59,0 | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ |
| 100 м осн/ст | 54321 | \_ | \_ | \_ | 1 юн + 3 сек+ 6 сек+ 9 сек+ 12 сек | III + 2,5 сек+ 5 сек+ 7,5 сек+ 9 сек | II + 2,5 сек+ 5 сек+ 7 сек+ 8 сек | I + 2 сек+ 4 сек + 6 сек+7,5сек | КМС+ 1,5 сек+ 3 сек+ 4,5 сек+ 5 сек | КМС–1,5 сек кмс +1 сек+ 2 сек+ 3 сек+ 4 сек | МС+ 1 сек+ 2 сек+ 3 сек+ 4 сек |
| 100 м к/пл | 54321 | \_ | \_ | без учета времени | 1.50,01.55,02.00,02.05,02.10,0 | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ |
| 200 м к/пл | 54321 | \_ | \_ | \_ | без учета времени | 3.40,03.47,03.54,04.01,04.08,0 | 3.25,03.30,03.35,03.40,03.45,0 | 3.03,03.07,53.12,03.16,53.21,0 | 2.43,02.47,02.51,02.55,02.59,0 | \_ | \_ |
| 5 мин | 54321 | \_ | 200 м без учета времени | 3 мин | \* | 300280260240210 | 310290270250220 | 320300280260230 | 350330310290250 | 380360340320280 | 410 / 440390 / 420370 / 400350 / 380310 / 360 |
| Наклон вперед (из положения стоя на скамейке) | 54321 | \_ | \* | \* | от +16 и выше(+15,5) -(+12,5)(+12,0) - (+8,5)(+8,0) - (-+4,5) от +4 и ниже | от +16 и выше(+15,5) -(+12,5)(+12,0) - (+8,5)(+8,0) - (-+4,5) от +4 и ниже | от +17 и выше(+16,5) – (+13,5)(+13,0) - (+9,5)(+9,0) - (+5,5) от +5 и ниже | от +16 и выше(+15,5) -(+12,5)(+12,0) - (+8,5)(+8,0) - (-+4,5) от +4 и ниже | от +16 и выше(+15,5) -(+12,5)(+12,0) - (+8,5)(+8,0) - (-+4,5) от +4 и ниже | от +15 и выше(+14,5) -(+11,5)(+11,0) - (+7,5)(+7,0) - (+3,5) от +3 и ниже | \_ |
| Длина скольжения (м) | 54321 | \* | 5,04,54,03,53,0 | 6,05,55,04,54,0 | 7,06,56,05,55,0 | 8,07,57,06,56,0 | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ |
| Время скольжения9 м | 54321 | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | 8,08,59,09,510,0 | 7,58,08,59,09,5 | 7,07,58,08,59,0 | \_ | \_ |
| Время поворота (7,5м +7,5м) |  | \_ | \_ | \_ | \_ | \*\* | \*\* | \*\* | \*\* | \_ | \_ |
| Время старта (7,5 м) |  | выполнен | \_ | \_ | \_ | \*\* | \*\* | \*\* | \*\* | \_ | \_ |

*Примечание:*

\*Пробное выполнение упражнения.

\*\*Норматив считается выполненным при улучшении показателей. В скобках указано возможное выполнение нормативов.

 Методика оценка гибкости в плечевых суставах (выкрут с палкой): Берется гимнастическая палка с нанесенными на нее делениями (можно наклеить на нее сантиметровую ленту). И. п.: палка внизу, хват за палку двумя руками сверху (расстояние между руками фиксируется). Поднимая прямые руки вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкруте и шириной плеч (расстояние между акромиальными отростками).

|  |  |
| --- | --- |
| Индекс = | ширина хвата |
| ширина плеч |

Источник: Л. А. Семенов, Определение спортивной пригодности детей и подростков, стр. 87

**Переводные нормативы по специальной физической подготовке (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнение | Баллы | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | БУ-6 | УУ-1-2 | УУ 3-4 | СС – 1 | СС – 2 |
| 7-8 лет | 8-9 лет | 9-10 лет | 10-11 лет | 11-12 лет | 12-13 лет | 13-14 лет | 14-15 лет | 15-16 лет | 16-17 лет |
| 25 м |  | кроль на спине | брасс | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ |
| 50 м в/с | 54321 | без учета времени | 0.56,01.00,01.04,01.08,01.12,0 | 0.46,50.48,50.50,50.52,50.54,5 | \_ | \_ | \_ | \_ |  | \_ | \_ |
| 100 м осн/ст | 54321 | \_ | \_ | \_ | 1 юн + 3 сек+ 6 сек+ 9 сек+ 12сек | III + 2,5сек+ 5 сек+ 8 сек+11,5 сек | II + 2,5 сек+ 5 сек+ 7,5 сек+ 10 сек | I + 2 сек+ 4 сек + 6 сек+ 8 сек | КМС+ 1,5 сек+ 3 сек+ 4,5 сек+ 6 сек | КМС – 1,5 секкмс+1сек+ 2 сек+ 3 сек+ 4 сек | МС+ 1 сек+ 2 сек+ 3 сек+ 4 сек |
| 100 м к/пл | 54321 | \_ |  | без учета времени | 1.40.01.45.01.50.01.55.02.00.0 |  | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ |
| 200 м к/пл | 54321 | \_ | \_ | \_ | \_ | 3.16,03.23,03.30,03.37,03.44,0 | 3.04,03.09,03.14,03.19,03.24,0 | 2.43,02.47,52.52,02.56,53.01,0 | 2.26,02.30,02.34,02.38,02.42,0 |  | \_ |
| 5 мин | 54321 | \_ | 200 м без учета времени | 3 мин | \* | 310290270250230 | 320300280260240 | 350330310290270 | 380360340320300 | 410390370350330 | 440 / 470420 / 450400 / 430380 / 410360 / 390 |
| Наклон вперед (из положения стоя на скамейке) | 54321 | \_ |  | \* | от +10 и выше(+9,5)-(+6,5)(+6,0)-(+3,5)(+3,0)-(+0,5) от 0 и ниже | от +11 и выше;(+10,5)-(+7,5);(+7,0)-(+4,5);(+4,0)-(+1,5); от +1 и ниже | от+12 и выше;(+11,5)-(+8,5);(+8,0)-(+5,5);(+5,0)-(+2,5);от +2 и ниже | от +11 и выше(+10,5)-(+7,5)(+7,0)-(+4,5)(+4,0)-(+1,5) от +1 и ниже | от+10 и выше(+9,5)-(+6,5)(+6,0)-(+3,5)(+3,0)-(+0,5) от 0 и ниже | от +10 и выше(+9,5)-(+6,5)(+6,0)-(+3,5)(+3,0)-(+0,5) от 0 и ниже | \_ |
| Длина скольжения (м) | 54321 | \* | 5,04,54,03,53,0 | 6,05,55,04,54,0 | 7,06,56,05,55,0 | 8,07,57,06,56,0 | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ |
| Время скольжения 9 м | 54321 | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | 7,37,67,98,28,5 | 7,07,37,67,98,2 | 6,77,07,37,67,9 | \_ | \_ |
| Время поворота (7,5м +7,5м) |  | \_ | \_ | \_ | \_ | \*\* | \*\* | \*\* | \*\* | \_ | \_ |
| Время старта (7,5 м) |  | \_ | \_ | \_ | \_ | \*\* | \*\* | \*\* | \*\* | \_ | \_ |

*Примечание:*

\* Пробное выполнение упражнения.

\*\* Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

В скобках указано возможное выполнение нормативов.

**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.

**Средства и методы 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 стандартизированных 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 6×50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературы**

1. «Старт в спортивном плавании: техника, методика обучения и совершенствования» М.Д. Бакшеев; Омск СибГАФКиС, 1996.
2. «Возрастные особенности применения средств повышения скоростных возможностей в многолетней подготовке энных пловцов» В.П. Бачин, А.С. Франченко; СибГАФКиС, 2001.
3. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим»» В.Ю. Давыдов; Москва, Советский спорт.
4. «Подвижные игры» М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
5. «Общеразвивающие упражнения» И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
6. «Плавание: лечение и спорт» Н.Н. Кардамонова; Ростов-на-Дону, 2001.
7. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
8. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание; Лафлин Т., Делвз Д.; Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2011.
9. «Плавание» под ред. В.Н. Платонова; Киев «Олимпийское образование», 2000.
10. **Путь к успеху. Книга 1;**  под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева; [Советский Спорт](http://sovsportizdat.ru/Sportivnoe-plavanie-put-k-uspexu.-Kniga-1), 2012.
11. **Путь к успеху. Книга 2;**  под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева; [Советский Спорт](http://sovsportizdat.ru/Sportivnoe-plavanie-put-k-uspexu.-Kniga-1), 2012.
12. «Энциклопедия физических упражнений» Талага Е., Москва, Физкультура и спорт, 1998.
13. «Плавание: правила соревнования»; Москва; ГК РФ по ФК и Т, Всероссийская федерация плавания, 1999.
14. «Руководство для исполнения должностных обязанностей на соревнованиях по плаванию»; Москва, Всероссийская федерация плавания, 1999.
15. Плавание **(**Swimming); АСТ Харвест Астрель; Серия: Спорт от А до Я, 2010.

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Техника спортивного плавания. 2003, Россия; Учебный фильм; Продолжительность**:** 47:36 Описание**:** Обучение видам плавания на примере Российских спортсменов: Кроль, Брас, Баттерфляй, Кроль на спине. Формат**:** AVI Видео**:** Video size: 384x288, Bitrate: 1317kbps Аудио**:** 44100hz, 16bps, 1ch

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/uroki-plavaniya>
2. <http://www.remote-sports-training.com/video_swimming.html>
3. <http://plavaem.info/video.php>
4. <http://www.fizkult-ura.ru/video/swimming/film>
5. [http://sport-videoarchive.ru/load/ vodnye\_vidy\_sporta/plavanie\_chempionat\_mira\_ 2013\_barselona/210](http://sport-videoarchive.ru/load/%20vodnye_vidy_sporta/plavanie_chempionat_mira_%202013_barselona/210)